

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ*



30 марта 2016 г.

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(30 марта 2016 г.)

Челябинск 2016

УДК 378+377+796
ББК 74.48+74.47+75
С 75

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (30 марта 2016 года) / Под ред. М. В. Габова – Челябинск: "Уральская Академия", 2016. – 414 с.

Сборник научных трудов содержит материалы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений, работников физкультурных и спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре спорту и туризму Российской Федерации, Украины, Узбекистана, Белоруссии.

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.

**ПРИВЕТСТВИЕ МИНИСТРА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
Леонида Яковлевича Одера**

Дорогие друзья!

От имени Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области приветствую участников Всероссийской научно-практической конференции «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития».

В настоящее время студенческому спорту в Российской Федерации уделяется особое внимание так как он является важной составляющей для формирования спортивного резерва в сборные команды. Обсуждаемые на конференции вопросы становятся все более актуальными в связи с подготовкой к выступлению национальной сборной России на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Уверен, что проведение научно-практической конференции позволит повысить эффективность подготовки высокопрофессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта. Поможет раскрыть потенциал талантливых, перспективных спортсменов и сформировать здоровый образ жизни в студенческой среде.

Желаю всем участникам конференции плодотворной работы, профессионального совершенствования, новых научных и спортивных достижений!

Министр физической культуры и спорта
Челябинской области



Л. Я. Одер

ПРИВЕТСТВИЕ РЕКТОРА
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры»
Евгения Федоровича Орехова

Уважаемые коллеги!

Приветствую участников и гостей Всероссийской научно-практической конференции «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития».

Проведение научной конференции предоставляет возможность для обмена опытом и информацией, ознакомления с новыми, современными технологиями и достижениями спортивной науки. Организаторы постарались создать все необходимые условия для плодотворной и творческой работы. Уверен, что благоприятная и конструктивная обстановка будет способствовать решению важных вопросов в обеспечение повышения качества образования, подготовки высококвалифицированных кадров, развитию студенческого спорта, росту спортивных достижений в средних профессиональных и высших образовательных учреждениях.

Желаю всем участникам конференции осуществления планов, творческих открытий и успехов в научной деятельности!

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
профессор



Е. Ф. Орехов

1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КОМПОНЕНТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФЕХТОВАНИЮ

Абдурасулова Г. Б.

Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: индивидуальный урок, компоненты специализированной деятельности, пространственно-временные характеристики, двигательные действия.

Актуальность. Деятельность тренера по фехтованию, которая помимо общих черт, присущих работе тренеров других специализаций, имеет характерные особенности. Прежде всего, в ней важнейшее место принадлежит такой форме обучения, тренировки и совершенствования спортсменов, как индивидуальный урок, с его чрезвычайно высокими требованиями к профессиональным качествам педагога.

В индивидуальном уроке наиболее сконцентрировано, как по характеру усилий тренера и ученика, так и по времени, возможно, решение разносторонних педагогических задач обучения и совершенствования спортсменов. В результате индивидуального урока достигим педагогический эффект, чаще всего невозможный при использовании парных упражнений из-за ограниченности возможностей контроля и недостаточных навыков и опыта «обслуживания» у партнеров, чтобы оптимизировать параметры взаимодействия оружием и передвижений, в соответствии с особенностями дистанции и временных параметров.

Таким образом, индивидуальный урок является ведущей формой тренировки, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов и представляет собой эффективную, ярко выраженную форму творческой работы.

Учитывая ведущую роль индивидуального урока в подготовке фехтовальщиков, актуальным и своевременным представляется выявление основных компонентов специализированной деятельности тренеров различной квалификации.

Целью данной работы является определение особенностей профессионально-педагогической деятельности тренеров по фехтованию.

Для достижения цели настоящего исследования необходимо было определить состав основных компонентов специализированной деятельности тренеров по фехтованию различной квалификации. С целью выявления мнений ведущих специалистов фехтования, тренеров высшей, первой категорий об компонентах специализированной деятельности в уроке фехтования и ранжирования их значимости для тренеров различных категорий использовалось анкетирование.

Деление тренеров на группы производилось в соответствии с их тренерской категорией, которая в свою очередь определялась количеством и квалификацией подготовленных спортсменов. Всего было опрошено 45 тренеров и получено 360 ответов.

Педагогические наблюдения проводились с целью объективизации данных о составе компонентов специализированной деятельности, в индивидуальном уроке

фехтования. Было проанализировано 64 индивидуальных уроков, специалистов фехтования на рапирах, шпагах и саблях. В результате анкетирования специалистов фехтования, а также педагогических наблюдений, выделены важнейшие положения, определяющие содержание и эффективность процесса формирования профессиональных знаний, умений и навыков тренеров, занятых в различных видах оружия.

Систематизация компонентов специализированной деятельности тренеров по фехтованию позволяет выделить до шестидесяти основных признаков, в совокупности характеризующих их методическую подготовленность и уровень овладения моделированием двигательных действий (рис. 1). Причем, оценки значимости каждого из компонентов, прежде всего, определяют различия между тренерами по достигнутой квалификации.



Рис. 1. - Систематизация компонентов специализированной деятельности тренера в уроке фехтования

Систематизация выделенных для исследований компонентов специализированной деятельности тренера определила необходимость их разделения на группы, характеризующие общетехнологические и персонифицированные составляющие, взаимосвязанные с моделированием двигательных действий. К общетехнологическим компонентам профессионально-педагогической деятельности тренера относятся построение урока и проведение упражнений, персонифицированные составляющие включают:

- состав движений оружием и передвижений;
- пространственно-временные характеристики движений оружием и передвижений;
- проявление специализированных свойств аналитических систем.

Сопоставляя данные об отношении тренеров к различным компонентам профессиональной подготовленности, относящимся к использованию двигательных действий в уроке фехтования, становятся очевидным, что по мере овладения частью из них, внимание педагогов переключается к новым (попавшим в сферу контроля в связи с повышением сложности их выполнения или в результате накопления опыта), имеющим более конкретный или широкий диапазон воздействий на динамику технико-тактического совершенствования обучаемых.

Направленность на «совершенствование базового состава действий» признана необходимой в уроках тренерами всех категорий, а «оптимизация педагогических воздействий в процессе тренировки» оценена обязательной только респондентами высшей категории. В свою очередь, на «преимущественное построение урока в соответствии со спецификой боя» ориентированы лишь тренеры первой категории. Вместе с тем, специалисты фехтования других уровней не избегают «создавать ситуаций, по содержанию и динамике схожих с боевыми». Видимо, многие опрошенные тренеры, помимо приближенных к бою схваток, более широко используют упражнения, представляющиеся условными, так как ориентированы на повышение общего уровня владения оружием.

Важность «сбалансирования объемов используемых разновидностей типовых ситуаций», создаваемых для совершенствования основных действий нападения и защиты отмечают в основном специалисты первой и высшей категорий. При этом ими учитывается значимость «комплексного совершенствования базовых двигательных действий».

При оценке частных положений, относящихся к проведению упражнений, мнения специалистов, нередко, существенно разделялись. Так, только тренеры второй категории выделяли «необходимость увеличения объемов применения упражнений с инициативой начала схватки у спортсмена». Значимость моделирования подобных ситуаций, не исключает важности их сочетания с упражнениями, в которых инициативой владеет тренер, а увеличение объемов упражнений с инициативой начала схватки обучаемым зависит от поставленных тренером педагогических задач, основанных на результатах наблюдений за ведением поединков.

Все опрошенные респонденты единодушно отмечали важность разнообразия методик совершенствования действий, дозированного использования упражнений, направленных на тренировку действий с учетом ситуативной готовности к их выполнению (преднамеренно, экспромтно) и особенностей реагирования обучаемого (обусловлено, с выбором, с переключением и торможением).

Актуально также, по мнению специалистов, «моделирование в уроке многоактных схваток», принятие тренером «положений туловища по отношению к оружию обучаемого, адекватных реальным условиям боя». При этом отмечается значимость «разнонаправленных запаздывающих защит тренера во внутреннюю и наружную стороны в момент нанесения обучаемым укола (удара).

Обращает на себя внимание факт, что только тренеры высшей квалификации считают «создание зрительных помех обучаемому во время совершенствования действий», необходимым компонентом специализированной деятельности. Видимо, лишь специалисты данного уровня отчетливо представляют высокую значимость «помехоустойчивости спортсмена от действий противника в поединке», в том числе и ее влияние на точность нападений.

Состав движений оружием и передвижений, используемых тренером в уроке, представляет собой комплекс действий, частично выполняемых в условной технике, но позволяющих моделировать действия спортсменов в бою. При этом специалисты всех категорий отметили обязательное применение «шагов вперед (назад), полувыпада, серии шагов назад».

Оценки состава типовых нападений характерны тем, что тренеры высшей категории отметили значимость «разнообразия действий оружием», а различия между тренерами с учетом их квалификации относятся в основном к необходимости

применения «подготавливающих действий (имитаций защит и нападений, действий с угрозой нанесения укола или удара, игровых движений оружием).

Среди пространственно-временных параметров взаимодействия клинками только тренеры первой категории выделили необходимость различий в «амплитудах» и силе соприкосновений клинками и длине отступлений (сближений) при противодействии нападениям обучаемых, «ритме выполнения финтов». При этом тренеры второй категории считают достаточно важным компонентом лишь «амплитуду движений оружием». Столь широкий диапазон в показателях значимости компонентов взаимодействия клинками между тренером и обучаемым объясняется недооценками разнообразия навыков адекватного переключения к продолжению схваток в условиях непредсказуемого изменения динамических факторов противоборства в поединках квалифицированных фехтовальщиков.

Значимость «амплитуд движений тренера (партнера) клинком (переводов, переносов, финтов, батманов)», «длины продвижения оружия к обучаемому при выполнении нападений» является очевидной, так как неадекватность параметров выполнения оборонительных действий у обучаемых при их многократном повторении приводит к техническому браку. Однако тренеры высшей категории считают данный компонент их деятельности в полной мере освоенным.

Тренеры второй категории в большей мере тяготеют к учету значимости компонентов специализированной деятельности, относящихся к уровню владения оружием (типовые финальные положения острия и грады в момент соприкосновения клинков обучаемого и тренера или партнера, в том числе, направления оружия в поражаемую поверхность, выполнение батмана или захвата в определенную часть клинка).

Моделируя разучиваемые ситуации в уроке фехтования, тренер должен адекватно реагировать на клинок обучаемого по ходу взаимодействия в учебных схватках, своевременно выполнять необходимые движения оружием при сохранении оптимально дистанции.

Оценивая отношения тренеров к данной части своей специализированной педагогической деятельности можно констатировать, что тренеры высшей категории считают значимым «предвосхищение параметров действий обучаемых», особенно сближений и отступлений. При этом не менее важным отмечается «чередование разновидностей защит», наличие способности «оперативно изменять параметры и содержание нападений», «разнообразить соприкосновения между клинками тренера и обучаемого в защитах», избегать предсигналов.

Оценивая ответы тренеров высшей категории, нетрудно убедиться, что большинство компонентов, отмеченных ими, относятся к обеспечению процесса совершенствования техники и тактики. Ибо без должного уровня проявлений специализированных свойств анализаторных систем у тренера усложняется моделирование заданных ситуаций, достижение необходимых тренировочных эффектов. В свою очередь, тренеры первой и второй категорий отмечают значимость лишь определенных специализированных свойств, выделяя, прежде всего, «моделирование заданной продолжительности атак», «сохранение избранной дистанции перед началом схваток».

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследований позволяют конкретизировать оценки компонентов специализированной деятельности, в которых объединены педагогические навыки и умения тренеров различных категорий, ус-

тановить динамику освоения отдельных составляющих их профессионального мастерства в целях усовершенствования содержания обучения и повышения квалификации специалистов фехтования.

Изучая основные компоненты специализированной двигательной деятельности тренера и связанные с их применением в уроке особенности воздействий на процесс технико-тактического совершенствования обучаемых, следует учитывать объективный характер проявлений двигательных и психических функций тренера и, в частности, двигательных реакций, идеомоторных представлений, свойств внимания. Потребуется также определить важность облегчения или усложнения условий овладения средствами единоборства для обучаемых посредством варьирования длины дистанции схваток, быстроты и длины используемых действий, изменением исходных и конечных положений оружия, ног, туловища.

Анализируя двигательные действия тренера в уроке фехтования, следует значительное внимание уделять оценке их состава и уровня пространственно-временных соответствий условиям действий оружием и выполнения приемов передвижений в поединках, качеству выполнения атак, защит, действий подготовки, сопоставляя их допустимое сходство и необходимые различия с действиями спортсменов.

Список литературы.

1. Бычков Ю.М. Моделирование двигательных действий в педагогическом мастерстве тренера (на примере фехтования): автореф. дис. – д-ра пед.наук / Бычков Юрий Михайлович. Рос.гос. ун-т физ.культуры. –М., 2006. -54 с.

2. Аркадьев В.А. Индивидуальный урок /ступени мастерства фехтовальщика / В.А. Аркадьев, Л.Г. Лейтман. - М., 1975. - С. 159-176.

3. Варакин А.П. Методика индивидуальных уроков по фехтованию с пятиборцами высших разрядов /ГЦОЛИФК /А.П. Варакин. - М., 1985. - С. 20.

4. Смоляков Ю.Т. Действия тренера в индивидуальном уроке //Фехтование на шпагах: Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования /Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер. - Минск, 1985. - С. 93-94.

ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бастраков Д. С., Клюкин В. В., Репникова Л. Н.
Колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: электромагнитное излучение, мобильные телефоны, влияние на организм человека.

Актуальность исследования. Современный человек живет в мире техники. Но, к сожалению, часто получается так, что устройства, изобретенные человеком для облегчения условий работы и жизни, наносят вред его здоровью. Миллионы людей ежедневно пользуются сотовыми телефонами, мобильная связь удобна, а в крайних случаях просто необходима. И мало кто задумывается, какую опасность для здоровья человека может представлять использование сотовой связи. В настоящее время медики, ученые, да и сами пользователи все чаще задаются вопросом – а так ли безопасно использование сотовых телефонов? Пока в ученой среде нет единого мнения в этом вопросе.

В этой связи, мы решили изучить и провести собственное исследование данной проблемы.

Цель работы. Целью нашего исследования стало изучение влияния сотовой связи на организм человека, предупреждение об опасности и выработка рекомендаций по использованию мобильного телефона.

Организация и методы исследования. Для реализации нашей цели, в своем исследовании мы использовали методы сбора и обработки информации, содержащейся в Интернет и источниках массовой информации, а также анализа и анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Попробуем разобраться и сначала рассмотрим, что представляет собой сотовый телефон и как он устроен. Сотовый телефон – это компактное сложное высокотехнологичное электронное устройство мобильной связи, включающий приемопередатчик СВЧ-диапазона, интерфейсные устройства, дисплей и аккумулятор.

Непосредственным источником излучения в мобильном телефоне является его штыревая антенна. Все остальные источники излучения (сам передатчик, синтезатор частоты и прочее) настолько маломощны, что их можно не принимать во внимание.

Мощность излучения электромагнитной энергии мобильного телефона переменна и зависит от уровня сигнала базовой станции. Чем выше уровень сигнала, тем меньше мощность излучения мобильного телефона. Поэтому для исключения излишнего облучения, лучше разговаривать по телефону в зоне устойчивого приема, что можно определить по индикатору уровня сигнала базовой станции, высвечивающемуся на дисплее.

Когда сотовый телефон работает, то есть, установлена связь с абонентом, аппарат окружен очень мощным электромагнитным полем, радиус этого излучения нельзя уменьшить, поскольку нельзя отойти от аппарата. Когда телефон не включен, но находится в режиме ожидания, он тоже окружен электромагнитным излучением. Его поле в несколько раз меньше, но все равно присутствует и влияет на организм человека [5].

Поскольку мобильный телефон распространяет электромагнитное излучение, а сам он находится близко к телу человека, существует опасение о вреде этого излучения здоровью.

В настоящее время учеными доказано, что электромагнитные волны стимулируют изменения на клеточном уровне, вызывают нарушения генного порядка, способствуют появлению больных клеток и болезнетворных опухолей.

Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечнососудистой и эндокринной систем [2].

Особенно чувствительны к излучению мобильных телефонов дети. Головной мозг ребенка находится в стадии развития и более уязвим к воздействию вредных факторов внешней среды по сравнению с мозгом взрослого.

Ученые предупреждают, что дети, пользующиеся мобильными телефонами, подвергаются повышенному риску расстройства памяти и сна. Причина, по мнению британских ученых, в электромагнитном излучении малой интенсивности, которое способно легче проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка.

Это излучение влияет на мозговые ритмы, может нанести вред иммунной системе ребенка; излучение нарушает работу нервной системы, вызывая головные боли, потерю памяти и расстройства сна.

Мобильный телефон является источником электромагнитного излучения и, когда трубка находится у уха, влияние его на мозг достаточно сильное. Приведем для примера исследование, проведенное среди 11000 пользователей сотовой связи по заказу Norwegian Radiation Protection Board, Национальным Институтом «Рабочей жизни» (Швеция), а также SINTEF Unimed (Норвегия). Исследование показало, что даже люди, которые использовали телефон менее 2 минут в день, жаловались на дискомфорт и сторонние эффекты. Проблемы со здоровьем возрастают, если пользоваться телефоном дольше. Те, кто пользуется телефоном около 30 минут ежедневно, повышает вероятность потери памяти почти в 2 раза. Половина опрошенных абонентов сообщили, что при использовании сотовых телефонов испытывают неприятный разогрев в области головы вокруг уха [1].

Мы провели опрос студентов Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК и определили, что чувствуют они после длительного пользования мобильным телефоном. Большинство – а это 71% – ничего не испытывают, 21% – усталость и 14% – головную боль.

Кроме того, мы установили, как долго студенты разговаривают по сотовому телефону. Оказалось: 21% опрошенных разговаривает по телефону только 1-2 минуты; в течение 3-5 минут разговаривают 14% опрошенных; по 21% составляют те, кто говорит в пределах 10–30 минут и те, кто разговаривает более 1 часа.

Исследователи считают, что когда разговоры по мобильному телефону занимают 1-1,5 часов в сутки, абонент может получить излучение выше допустимого уровня [4].

Таким образом, получается, что примерно 20% студентов могут получать излучение, разговаривая более 1 часа в сутки, выше допустимого уровня.

В своем исследовании, мы выяснили, где находится мобильный телефон тогда, когда по нему не разговаривают. У 57% опрошенных телефон находится в кармане, у 21% – в сумке, 14% студентов держат телефон на столе и 7% – в руках. Во время сна телефон лежит на столе у 64% опрошенных, рядом с кроватью – у 14% и 21% студентов колледжа держат телефоны слишком близко с собой – возле подушки.

Таким образом, проведя исследования, мы выяснили, что сотовый телефон является источником электромагнитного излучения. А поскольку современный человек не может отказаться от благ цивилизации, то хотя бы должен по возможности последствия электромагнитного излучения свести к минимуму.

Исходя из вышесказанного, предлагаем следующие рекомендации предупреждающего характера.

1. По возможности ограничить суммарное время суточного разговора 15 минутами, продолжительность одного разговора – 3 минутами, а интервал между разговорами – 30 минутами.

2. Не спать рядом с сотовым телефоном. Электромагнитное излучение мобильного телефона даже в режиме ожидания негативно воздействует на центральную нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна.

3. Стараться как можно меньше носить сотовый телефон близко к телу, например в карманах, лучше носить его в сумке.

4. Находясь дома, класть его на расстоянии не менее 50 см от себя.

5. Стараться по возможности не использовать телефон в тех местах, где наблюдается плохой прием (лифт, подземные помещения, транспорт, особенно метро и т. д.), так как при плохом приеме мобильный телефон пытается найти антенну-передатчик, и из-за этого его излучение многократно усиливается.

6. Не прикладывать мобильный телефон к уху в тот момент, когда он находится в процессе поиска оператора сети, в этот момент он излучает сильнее всего.

7. Дома и на работе использовать городской проводной телефон, а не мобильный.

8. Детям и беременным женщинам свести к минимуму использование сотовых телефонов.

9. Выбирая телефон, интересоваться уровнем его излучения (SAR - Specific Absorption Rates – удельный коэффициент поглощения) и стараться выбрать телефон с наименьшим показателем [2].

10. Следует часто менять телефоны. Дело в том, что их изготовители прислушиваются к рекомендациям ВОЗ и всячески стремятся уменьшить мощность излучения [3].

Выводы. Подводя итог, можно сделать вывод о том, при соблюдении простых правил пользования мобильным телефоном мы сохраняем свое здоровье. Остановить прогресс невозможно, мобильная связь очень удобна, в ряде случаев просто необходима. А представленная в нашем исследовании информация не предлагает отказываться от использования мобильной связи, а заставляет задуматься и разумно ее использовать.

Список литературы.

1. Влияние излучения сотовых телефонов на организм человека [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.2uk.ru/connect/connect41>

2. Вред сотовых телефонов [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://vredpolza.ru/tehnika-elektronika/item/7-vred-sotovyyh-telefonov.html>

3. Григорьев Ю.Г. Контрольный звонок в голову. «Химия и жизнь – XXI век» № 4, 2007.

4. Жарков Н.Ф. Электромагнитное поле и его влияние на здоровье человека. [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.opvspb.ru/files/electromagnitnoe_pole.pdf

5. Семенова Е.В. Вещи, которые вас убивают. Издательство: Вече, 2007. - 177 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ) В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Евдокимов И. М., Спицын О. Л.

Военная Академия Связи им. С. М. Буденного, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: личность, физическая подготовка и спорт, профессиональные качества, процесс обучения.

Введение. В современных условиях характер, масштабы, формы и способы ведения боевых действий и, в конечном счете, успех решения стоящих перед Вооруженными Силами задач в большой степени определяется тем, каким оружием и боевой техникой они располагают. Однако, какой бы могучей техникой не оснащались наши Вооруженные Силы, ее боевые возможности проявляются только в руках человека. Существенный, а зачастую решающий вклад в повышение возмож-

ностей человека – человека, выполняющего боевую задачу, может вносить физическая подготовка. Ее роль в повышении боеспособности войск особенно возросла в современных условиях, о чем свидетельствуют военные конфликты последних 10-20 лет. Влияние физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности целесообразно рассмотреть применительно к боевой подготовке военнослужащих разных родов войск. Независимо от особенностей профессиональной деятельности, ее эффективность у любых военных специалистов тесно связана с уровнем их физической подготовленности. Данное заключение подтверждают результаты исследований в ходе многосуточных тактико-специальных учений.

Преимущество в результатах выполнения боевых тестов (стрельба, преодоление полосы препятствий) у отлично физически подготовленных военнослужащих по сравнению с удовлетворительно подготовленными было значительно. В день окончания учений у первых военнослужащих показатели практически не изменились, у вторых – ухудшились на 20-39%.

При боевой подготовке, сопровождающейся более высокими физическим нагрузками, значимость физической подготовленности военнослужащих проявилась в большей мере.

У отлично подготовленных военнослужащих ухудшение показателей работоспособности в ходе учений составило 10-12%, а у подготовленных удовлетворительно – 44-46%. Значимость физической подготовки сказывается и при современной военно-профессиональной деятельности, сопровождающейся относительно невысокими нагрузками.

Так у танкистов в ходе учений при длительном выполнении задач в герметизированных объектах (энерготраты составили от 2762 до 2814 ккал/сутки) показатели работоспособности у отлично физически подготовленных военнослужащих снизилась на 20-25%, а у военнослужащих, подготовленных удовлетворительно и неудовлетворительно – на 45-60%.

Роль физической подготовки здесь очевидна. В чем причина такого выраженного снижения работоспособности танкистов? Неблагоприятное влияние оказал комплекс факторов военно-профессиональной деятельности: однообразная рабочая поза и отсутствие ее существенного изменения, шум, вибрации, измененная газовая среда в обитаемых отделениях танка и т.п. Поэтому при проведении физической подготовки особенности профессиональной деятельности следует учитывать в полной мере и повышать выносливость танкистов к действию всего комплекса неблагоприятных факторов.

Действие нагрузок на организм военнослужащих значительно усиливается, когда боевые действия протекают в необычных климатических условиях – в горах, жарком климате, горно-пустынной местности и др. Роль физической подготовки в этом случае существенно возрастает. Такие данные получены на многодневных учениях в высокогорье.

Факторы высокогорья, основным из которых является пониженное содержание кислорода в воздушной среде, неблагоприятно влияют на любого человека (за исключением лиц, постоянно проживающих на этих высотах). Однако у отлично физически подготовленных военнослужащих показатели работоспособности ухудшились в значительно меньшей мере (на 19-20 %), чем у военнослужащих с недостаточной физической подготовленностью (на 46-52%). Это обусловлено тем, что комплексное действие нагрузок боевой подготовки (энерготраты от 3000 до

3300 ккал/сутки) и пониженного содержания кислорода в воздушной среде оказалось для их организма чрезмерным, что и привело к резкому снижению работоспособности. Для обеспечения работоспособности личного состава при боевых действиях в высокогорье необходимо физической подготовкой повышать выносливость военнослужащих, функциональные возможности организма до такого уровня, который бы обеспечивал успешное выполнение боевых задач с учетом комплексного влияния физических нагрузок и факторов внешней среды. Наиболее эффективными для этих целей являются упражнения большой и субмаксимальной мощности, которые позволяют успешно совершенствовать физиологические системы обеспечения организма кислородом, повышать его адаптационные возможности. К упражнениям большой мощности можно отнести бег на дистанции от 1500 до 5000 м, а субмаксимальной мощности – от 200 до 1000м.

В ходе многосуточных учений мотострелковых подразделений в горно-пустынной местности в летнее время при высокой температуре наблюдалось резкое ухудшение показателей работоспособности военнослужащих.

У отлично физически подготовленных военнослужащих показатели работоспособности на учениях в сложных экологических условиях горно-пустынной местности ухудшились на 14-17%, у подготовленных удовлетворительно – на 38-48%.

Значимость физической подготовленности при обучении курсантов летных училищ показана рядом исследователей. Было установлено, что курсанты с более высоким уровнем физической подготовленности совершают меньше предпосылок к летным происшествиям, т.е. показывают большую надежность и стабильность при работе в сложных условиях полета. Отлично физически подготовленные курсанты в три раза меньше совершали предпосылок к летным происшествиям по сравнению с курсантами, подготовленными удовлетворительно и в два раза меньше по сравнению с хорошо подготовленными.

Физическая подготовка является важным средством обеспечения работоспособности личного состава надводных кораблей и подводных лодок в длительных походах. При этом средствами физической подготовки решают две задачи:

- повышение физической подготовленности, функциональных возможностей организма до похода;
- поддержание работоспособности в длительных походах.

В настоящее время роль физической подготовки для поддержания физической и умственной работоспособности военных специалистов подводных лодок и надводных кораблей убедительно доказана и обоснована многочисленными исследованиями ученых-педагогов, врачей, психологов.

Анализ проведенных исследований показывает большое преимущество лиц, постоянно занимающихся физическими упражнениями. Частота сердечных сокращений в покое у них значительно ниже, а максимальное потребление кислородом выше, что говорит о более высоких функциональных возможностях организма, его работоспособности. Данное заключение подтверждают и другие изучаемые показатели – жизненная емкость легких, проба с задержкой дыхания, утомление, которые у не занимающихся физическими упражнениями в несколько раз больше, чем у лиц, постоянно ими занимающимися.

Выше было рассмотрено использование физических упражнений для поддержания в основном физической работоспособности военнослужащих. В той же мере

физические упражнения способствуют поддержанию и умственной работоспособности военных специалистов.

Проявление более высокой умственной работоспособности физически подготовленных лиц достигается за счет:

- более высокой способности к активации организма, в том числе центральной нервной системы;
- более совершенной регуляции функций организма;
- более высокой устойчивости организма при неблагоприятных воздействиях.

Несмотря на разную долю чисто физической работы у всех рассмотренных военных специалистов, эффективность их профессиональных действий, как было показано выше, тесно связана с уровнем физической подготовленности. Почему это происходит, чем это обуславливается? Прежде всего, влиянием физической подготовки на увеличение резервов организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам.

Выводы. Обобщая изложенный материал, можно выделить несколько направлений влияния физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности военнослужащих.

Первое заключается в том, что преимущество военнослужащих в физической подготовленности позволяет эффективнее (более быстро и точно) выполнять боевые приемы и действия по своей воинской специальности, более длительное время сохранять быстроту и точность их выполнения под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений боевой деятельности, быстрее восстанавливать работоспособность в период отдыха.

Второе состоит в возрастании роли физической подготовки в обеспечении работоспособности военных специалистов в сложных условиях.

Третье определяется значимостью развития профессионально важных физических качеств, в том числе общей и скоростной выносливости для военнослужащих практически любой воинской специальности. Физическая выносливость – это функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и организма в целом, работоспособность человека при любой профессиональной деятельности, устойчивость к действию неблагоприятных факторов, здоровье и профессиональное долголетие.

Учет изложенных положений обеспечивает эффективную физическую подготовку военнослужащих к современной боевой деятельности.

Список литературы.

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1998.- 255с.
2. Военная педагогика.—М.: Воениздат, 2008.- 465с.
3. Обвинцев А.А., Анализ физической подготовки в вузах РФ. – СПб.:ВИФК 2009.- 218с.
4. Маклаков А.Г.- Общая психология; учебник для вузов.-С-ПБ; Питере,2012-583 с.
5. Марищук В.Л., Меньшиков Н.К. Оценка некоторых двигательных и психических качеств с помощью физических упражнений и методами наблюдения. — Л.: ВИФК, 1986. — 227с.
6. Марищук В.Л., Психология.- Минск 2009.- 620с
7. Реан А. А. Психология и педагогика. С-ПБ;Питер,2010, 431 с.

РУССКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Ермохина Е. В., Вильданшина К. Р.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: русский язык, иностранцы, межнациональное общение, человек, проблемы.

Актуальность. Русским языком пользуется большое количество людей разных национальностей. Так как он является языком межнационального общения, множество людей стремится овладеть русским языком. Русский язык используют для общения на международных соревнованиях, всемирных конгрессах, международных совещаниях, где обсуждаются вопросы мира и разоружения, проблемы науки и просвещения. В средних профессиональных и высших образовательных учреждениях обучается большое количество иностранных студентов. Для того чтобы овладеть русским языком, нужно определить, что является самым трудным для иностранцев при изучении русского языка, и сформулировать советы для обучения русскому языку иностранцев.

Цель исследования. Определить основные причины вызывающие трудности при изучении русского языка иностранцами.

Организация исследования. Работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК.

Результаты и их обсуждение. Каждый иностранец, который хочет овладеть русским языком, получает определенные проблемы. Первая проблема – это алфавит, который отличается от латиницы. Но в первую очередь нужно выучить буквы.

Люди, пытающиеся выучить иностранный язык, всегда сталкиваются со сложностями. Складывается впечатление, что можно сломать язык, пока выучишь новое слово. Иностранцы, которые изучают русский язык, говорят об этой же проблеме. Прежде всего, это относится к грамматике. Мало в каком языке встречается столько падежей и склонений. После того, как человек изучит алфавит, он начинает читать некоторые слова, и тут его ждут очередные трудности.

Японцам, к примеру, трудно произнести звук "л", так как его нет в их языке. Поэтому любые слова, в которых есть этот звук, для них трудны. Некоторые слова почти невозможно произнести любому иностранцу. Слово "беззвёздный" не могут выговорить ученики из разных стран. А уж на "здравствуйте" замолкают почти все. Это приветствие является самым трудным русским словом для произношения. Если ученик произнес это слово, то он овладеет русским языком наверняка [2].

Русский язык начали изучать даже в тех странах, которым он никогда не был нужен. Преподаватели, в первую очередь, дают ученикам запас слов. Большое значение педагоги придают изучению грамматики, которая считается очень сложной. Но в венгерском, к примеру, пятнадцать падежей, а в русском – всего шесть. В кабардинском языке двадцать восемь лиц. Человек, выучивший арабский, без проблем выучит русский язык. Необходимо знать, что некоторые словосочетания, которые встречаются в русском языке, очень сложны для понимания иностранцами.

Фраза «да нет, наверно» для англичанина будет непонятна. Он будет в замешательстве, то ли ему сказали «да», то ли «нет». Многие слова, употребляемые в русском языке, имеют не то значение, которое записано в учебнике. Это представляет сложность для иностранца. Преподаватель должен уделить большее внимание

тем словам, которые используются постоянно. Чтобы не растеряться в магазине, при покупке продуктов, необходимо знать их названия на русском языке [2].

Для французов русское слово «зажигалка» является самым трудным, так как дословный его перевод означает «огонь». Но для русских людей их язык кажется проще, нежели немецкий или финский. Вообще выучить иностранный язык очень сложно. Но каждый учитель знает, что для изучения языка непременно нужен хороший настрой и правильное отношение к языку. В этом случае и китайские, и финские слова не покажутся такими уж непроезжими. Самое главное – быть терпеливым [1].

Иностранцы, которые изучают русский язык, в реальной жизни не чувствуют себя свободно: не могут поддержать разговор, не могут правильно выразить свои мысли – не владеют разговорным русским языком.

Изучение русского языка для иностранцев в обычном режиме: читаем – переводим текст, делаем грамматические упражнения, отвечаем на вопросы по тексту. Иностранец воспринимает информацию, необходимую для данного вида деятельности, т.е. иностранец, учится читать, переводить, искать в тексте ответы на вопросы. Запоминание слов происходит медленно.

При этой методике изучения русского языка иностранец учится выполнять тесты, но освоить разговорный русский язык при этом невозможно.

Иностранец должен овладеть иными навыками, чем чтение и выполнение грамматических упражнений. Он должен учиться пониманию русской речи на слух. Также он должен мгновенно откликаться на реплики собеседников в различных ситуациях. Ему необходимо добиться автоматизма в своей речи.

Вывод. Для того чтобы люди понимали друг друга, им дан язык. Он является главным средством общения. Одним из самых богатых языков является русский. В нём есть всё необходимое для выражения понятий во всех сферах деятельности человека. М. Горький говорил, что русский язык «...всемерно заслуживает изучения и сам по себе, как один из самых сильных и самых богатых из живых языков, и ради раскрываемой им литературы...». Являясь средством межнационального общения, русский язык решает задачи экономического, политического, а также культурного развития.

Список литературы.

1. Кузьмич, И. П. «Устные рассказы» Русский язык как иностранный. Учебное пособие. – М. : Флинта, Наука, 2006.
2. Ганиев, Ж. В. Русский язык. Фонетика и орфоэпия. – М.: Высшая школа, 1990.

ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ермохина Е. В., Орлик Е. А.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: культура речи, педагог по физической культуре, общение, профессиональная направленность.

Актуальность. Современное общество провозглашает ценность высококультурного и всесторонне развитого педагога-профессионала. Следовательно, основой

профессиональной подготовки и будущего педагогического мастерства студентов, помимо прочего, должна быть профессиональная культура, что предполагает индивидуализацию и социализацию личности в образовании, а это, в свою очередь, невозможно без активизации культуры речи. Социальная значимость педагога предполагает постоянное ее изучение с целью дальнейшего совершенствования процессов обучения и воспитания, а также улучшения профессиональной подготовки.

Обсуждение. В современных условиях подготовка специалистов в образовательном учреждении, в частности в среднем профессиональном учебном заведении, рассматривается как процесс нравственного совершенствования личности на основе приобщения к ценностям мировой культуры и культуры своего народа. Это невозможно без свободного владения культурой речи, так как речь – одна из главных составляющих общей культуры [1].

Широкое развитие информационных и коммуникационных технологий требует от будущих профессионалов сознательного умения пользоваться различными языковыми средствами. Физкультурно-спортивная деятельность относится, как известно, к лингвоинтенсивным профессиям, которые предъявляют высокие требования к культуре речи, ведь специалистам этой сферы необходимо постоянно устанавливать связь с различной аудиторией [2].

Общая методическая и воспитательная задача колледжа физической культуры – формирование конкурентоспособного специалиста, профессионала своего дела, имеющего при этом высокий уровень речевой культуры, речевого мастерства. Нельзя стать спортивным наставником, который способен добиваться поставленной цели, без овладения мастерством речи.

Культура речи спортивного педагога (учителя физической культуры, преподавателя по физическому воспитанию, тренера) – важнейший фактор его общей культуры, имеющий особую воспитательную значимость, как в процессе учебных занятий, так и в условиях спортивных соревнований. Физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения, особенную спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику. Смысл такого общения заключается в том, чтобы этот язык был общепринятым, его могли бы понимать и преподаватель, и обучаемый.

Таким образом, основными компонентами культуры речи педагога по физической культуре являются:

1. Грамотность построения фраз.

Грамматически правильное построение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность. И напротив, небрежное, бездумное отношение к языку часто приводит к досадным двусмысленностям, к речевым казусам [4].

2. Простота и ясность изложения.

Одну и ту же мысль можно выразить в доступной для понимания форме или наоборот, придать речи такой наукообразный вид, что ученики не сумеют понять, что они должны усвоить [4].

3. Выразительность, интонация и тональность, темп речи, паузы, динамика звучания голоса, словарное богатство, образность речи, дикция.

Выразительность достигается как подбором нужных слов и синтаксических конструкций, так и активным использованием основных компонентов выразитель-

ности устной речи – тона, динамики звучания голоса, темпа, пауз, ударения, интонации, дикции.

В зависимости от ситуации педагог по физической культуре должен использовать все богатства тональности, а не произносить монологи монотонным голосом.

Тон речи педагога по физической культуре должен быть спокойным, уверенным, властным. Однако для этого необходимо, чтобы сам учитель был спокойным, убежденным в правильности отдаваемых распоряжений, своих поступков, оценок действий учеников.

Паузы при их правильном использовании позволяют лучше передать смысл произнесенного слова и фразы. Паузы, увеличивающиеся вместе с нарастанием усталости, регулируют темп выполнения упражнений.

Образность речи играет существенную роль в доходчивости объяснений педагога по физической культуре. Умелое применение пословиц, поговорок, метафор делает речь педагога сочной, эмоциональной, поднимает настроение учеников. Конечно, пользоваться нужно только теми речевыми средствами, которые доступны пониманию спортсменов данного возраста.

Дикция, то есть ясное и отчетливое произношение, облегчает понимание речи педагога [4].

4. Грамотное произношение слов из обиходной речи, правильное ударение в словах, исключение диалектных слов [4].

5. Правильное использование специальной терминологии, исключение лишних слов в командах, исключение жаргонных и «модных» словечек.

Специальная терминология занимает в словарном запасе педагога по физической культуре большое место. Она облегчает общение и взаимопонимание. Знание учащимися терминологии способствует более быстрому овладению ими физическими упражнениями, увеличивает плотность занятия.[4]

6. Немногословие.

Некоторые педагоги по физической культуре, вместо того, чтобы четко назвать упражнение, подробнейшим образом описывают положение головы, туловища, плеч, кистей рук, забывая, что вначале нужно акцентировать внимание учеников на главных элементах [4].

7. Речедвигательная координация.

Культура речи педагога по физической культуре связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качества исполнения упражнения, ни плавности и выразительности речи [4].

Владение педагогом по физической культуре всеми вышеперечисленными компонентами культуры речи дает ему возможность при прочих равных условиях – уровне знаний и методическом мастерстве – достичь большего авторитета и больших успехов в учебно-воспитательной работе.

Педагогу сегодняшнему и будущему педагогу нужно работать над повышением культуры речи, правильной дикцией, обогащать свой словарный запас, добиваться умения управлять людьми с помощью четких указаний, распоряжений, команд.

Основными средствами повышения речевой культуры будущих педагогов по физической культуре являются:

1) усиление коммуникативной функции в изучении русского языка;

2) интенсификация речевой деятельности студентов за счет включения их в процессы взаимообучения;

3) обучение студентов работе с различными словарями, энциклопедиями, книгами, брошюрами и журналами научно-популярного характера, приобщающими студентов к культуре речи;

4) усиление профессиональной направленности в речевой подготовке [2].

Заключение. Таким образом, грамотная речевая культура преподавателей формирует правильное речевое развитие и речевую культуру студентов колледжа физической культуры. Формирование профессиональных знаний у будущих педагогов в сфере физической культуры происходит только при условии создания у них достаточного словарного запаса, умелого использования языковых норм, недопущения речевых ошибок, грамотного использования правил русского языка, умения правильно, ясно, четко и логично излагать свои мысли на уроках, тренировках, зачетах, экзаменах.

Список литературы.

1. Русский язык и культура речи : учебное пособие / Л.А. Введенская, М. Н. Черкасова. – Ростов на / Д : Феникс, 2008. – 380 с.
2. Головин Б. Н. Основы культуры речи. М. : Высшая школа, 1998. – 320 с.
3. Русский язык и культура речи : Учебник / Под общей ред. В. И. Максимова. – М.: Гардарики, 2002. – 411 с.
4. Станкин М. Н. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. – 203 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ «ТРЕНЕРА» И «ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ»

Зиновьева Т. А., Кожевникова С. А.
ПГГПУ, СДЮСШОР по боксу «Спартак», Пермь, Россия

Ключевые слова: «Тренер», «Тренер-преподаватель», отраслевое соглашение, профессиональный стандарт «Тренер».

Актуальность. В настоящее время преобладает мнение о том, что должность тренера является педагогической, так как соответствует всем признакам процесса обучения это: совместная деятельность учителей и учащихся, руководство со стороны учителя, специальная планомерная организация и управление, целостность и единство, соответствие закономерностям возрастного развития, элемент воспитания учащихся.

Но, на законодательном уровне должности тренер и тренер-преподаватель отнесены к различным сферам экономической деятельности. В связи с чем, социальные гарантии и компенсации, предоставляемые действующим трудовым законодательством Российской Федерации, не являются равноценными.

Поэтому, вопрос о выработке единого подхода в действующем законодательстве по отношению к должностям «тренер» и «тренер-преподаватель» становится всё более актуальным.

Цель работы – выявить особенности трудовых функций в должностях «тренер» и «тренер-преподаватель».

Результаты исследования и их обсуждение. В связи с проведением реформы в сфере физической культуры и спорта возникает вопрос, связанный с определени-

ем должностей тренер или тренер-преподаватель? Рассмотрим данные должности. Начнём с того, что должность тренер и тренер-преподаватель относятся к различным сферам экономической деятельности.

Работники, занимающие должности «Тренер-преподаватель», «Старший - тренер-преподаватель» относятся к образовательной организации, в том числе ДЮСШ и СДЮСШОР и являются педагогическими работниками, т.к. указанные должности предусмотрены квалификационными характеристиками должностей работников образования, утверждённые Приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761 Н. Они имеют следующие трудовые права и социальные гарантии:

1. право на сокращённую продолжительность рабочего времени;
2. право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года;
3. право на ежегодный основной удлиненный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого определяется Правительством Российской Федерации;
4. право на длительный отпуск сроком до одного года не реже чем через каждые десять лет непрерывной педагогической работы в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;
5. право на досрочное назначение страховой пенсии по старости в порядке, установленном законодательством Российской Федерации; (в ред. Федерального закона от 21.07.2014 N 216-ФЗ);
6. право на предоставление педагогическим работникам, состоящим на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях, вне очереди жилых помещений по договорам социального найма, право на предоставление жилых помещений специализированного жилищного фонда;
7. иные трудовые права, меры социальной поддержки, установленные федеральными законами и законодательными актами субъектов Российской Федерации.

Режим рабочего времени и времени отдыха педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, определяется коллективным договором, правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность, трудовым договором, графиками работы и расписанием занятий в соответствии с требованиями трудового законодательства и с учетом особенностей, установленных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Педагогические работники, проживающие и работающие в сельских населенных пунктах, рабочих поселках (поселках городского типа), имеют право на предоставление компенсации расходов на оплату жилых помещений, отопления и освещения. Размер, условия и порядок возмещения расходов, связанных с предоставлением указанных мер социальной поддержки педагогическим работникам федеральных государственных образовательных организаций, устанавливаются Правительством Российской Федерации и обеспечиваются за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, а педагогическим работникам образовательных организаций субъектов Российской Федерации, муниципальных образовательных организаций устанавливаются законодательством субъектов Российской Федерации и

обеспечиваются за счет бюджетных ассигнований бюджетов субъектов Российской Федерации.

Что касается должности «Тренер», то она относится к сфере физической культуры и спорта и предусмотрена «Квалификационными характеристиками должностей работников физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. № 916 Н.

Статья 348.10 ТК РФ устанавливает следующие гарантии и компенсации тренерам:

1. работодатель обязан за счет собственных средств обеспечивать спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их трудовой деятельности, а также поддерживать указанные экипировку, оборудование, инвентарь и средства в состоянии, пригодном для использования.

2. спортсменам, тренерам предоставляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого определяется коллективными договорами, локальными нормативными актами, трудовыми договорами, но не менее четырех календарных дней.

3. коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами, трудовыми договорами могут предусматриваться условия о дополнительных гарантиях и компенсациях спортсменам, тренерам, в том числе:

- о размерах и порядке выплаты дополнительных компенсаций в связи с переездом на работу в другую местность;
- о социально-бытовом обслуживании;
- об обеспечении спортсмена, тренера и членов их семей жилым помещением на период действия трудового договора;
- о компенсации транспортных расходов;
- о дополнительном медицинском обеспечении;
- о дополнительном пенсионном страховании.

На основании отраслевого соглашения, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ, тренерам и иным лицам, осуществляющим спортивную подготовку, организацией, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (за исключением педагогических работников), предоставляются социальные гарантии, установленные п.3.6.2.:

1. установление ставки заработной платы в неделю, соответствующей норме часов тренерской работы (тренерская нагрузка) - 24 часа;

2. право на дополнительное профессиональное образование по профилю физкультурно-спортивной деятельности не реже чем один раз в четыре года;

3. право на дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого 14 календарных дней;

4. право на длительный отпуск, сроком до трёх месяцев не реже, чем через каждые четыре года непрерывной работы тренера со спортсменами высокого класса - членами спортивных сборных команд РФ, после успешного завершения цикла подготовки (занятие призовых мест по итогам проведения Олимпийских игр, паралимпийских, сурдлимпийских игр, чемпионатов мира);

5. право на обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления профес-

сиональной деятельности в соответствии с локальным нормативным актом организации;

6. иные трудовые права, меры социальной поддержки, установленные коллективным договором организации в соответствии с действующим законодательством.

В тоже время, функциональные обязанности тренера-преподавателя и тренера установлены профессиональным стандартом «Тренер», утверждённый приказом Минтруда России от 07.04.2014г. № 193 и (зарегистрирован Минюстом России 10.07.2014, регистрационный номер 33035) и включает в себя осуществление тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки (обобщённые трудовые функции А-Е).

Образовательные организации должны привести в соответствие с профессиональным стандартом «Тренер» должностные инструкции и трудовые договоры с работниками, занимающими должности «Тренер-преподаватель», «Старший тренер-преподаватель» При этом, в рамках определения функциональных обязанностей указанных работников, а также с учётом требований к квалификации работника по обобщённым трудовым функциям, возможно распределение тренерского состава по этапам подготовки.

Выводы: Анализируя вышеизложенное можно отметить, что с одной стороны, профессиональная деятельность тренера не только обладает чертами, присущими любой другой педагогической деятельности, но и обладает специфическими особенностями, свойственными спортсменам. По мнению ряда специалистов, тренер, в чьи функции входит работа с детьми, является педагогом, а работающий со взрослыми спортсменами – им не является.

Резюмируя данный материал можно заключить, что с введением новой главы 54.1 ТК РФ «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров», а также, с заключением Отраслевого соглашения по организациям, подведомственным Министерству спорта РФ, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма, правовое регулирование трудовой деятельности этих участников спортивных отношений стало более детальным. Однако этот вопрос так и остается не решённым, и оставляет сложности в правоприменении, которые и явились предметом рассмотрения данной статьи.

Список литературы.

1. Григорьева И. И. «Гарификация тренеров-преподавателей и тренеров (определение нагрузки). Штатное расписание организаций» - Доклады Всероссийская научно-практической конференции: «Актуальные вопросы перехода спортивных организаций на программы спортивной подготовки» (г. Ростов на Дону 4-5 сентября 2015 г.).

2. Отраслевое соглашение по организациям, подведомственным Министерству спорта РФ, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ на 2015-2017годы зарегистрировано «20» октября 2015г. регистрационный номер 19/15-17.

3. Постановление правительства РФ № 678 от 08.08.2013г. Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций.

4. Приказ Минздравсоцразвития России «Квалификационные характеристики должностей работников физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. № 916 Н.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

7. Шевченко О. А. Проблемы правового регулирования труда спортивных тренеров/"Спорт: экономика, право, управление", 2008, N 3.

АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТИВНОГО АРБИТРА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Йосипенко К.А.
ВГАФК, Волгоград, Россия

Ключевые слова: подготовка, спортивный судья, арбитр.

Актуальность. Судейство в спорте является обязательным элементом спортивного соревнования, без деятельности которого состязание превращается лишь в развлечение. Именно спортивные арбитры являются ключевой фигурой, которые придают спортивной борьбе официальный статус и осуществляют непосредственное руководство проведением спортивных соревнований. Главными определяющими требованиями к судьям по спорту является не только превосходное знание правил соревнований и точное их применение, но также принципиальность и объективность в получении результатов, демонстрируемых участниками спортивной борьбы [13].

Деятельность спортивного арбитра является интеллектуальной поскольку связана с необходимостью не только осуществлять контроль за соблюдением игры, но и умело управлять процессом игры. Поэтому развитие любого вида спорта неразрывно связано с подготовкой и повышением квалификации судей, и при этом имеет существенное значение [6]. При этом в некоторых видах спорта (легкая и тяжелая атлетика, коньки, стрельба и др.) арбитры могут оперировать объективными показателями. Но также существуют виды спорта (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.) судейские оценки в которых носят субъективный характер. Очень велика роль судьи в игровых видах спорта, когда ситуация изменяется мгновенно, много противоборствующих спортсменов, при этом нередко случаются жесткие единоборства и непредсказуемые столкновения. Все это делает вопросы, связанные с деятельностью спортивных арбитров актуальными.

Цель работы. Выявить актуальные вопросы, связанные с деятельностью спортивного арбитра в публикациях, реферированных ВАК журналах.

Организация и методы исследования. Проведен анализ научных публикаций с 2010 по 2016 гг. следующих журналов: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Вестник ТГУ по вопросам подготовки и профессиональной деятельности спортивных арбитров.

Результаты и их обсуждение. На основании анализа публикаций в реферированных ВАК журналах, было выявлено лишь 11 статей, которые рассматривали вопросы подготовки спортивных арбитров. Поскольку разные виды спорта имеют свои особенности в проведении соревнований и судействе, то все публикации были разделены в соответствии с классификацией видов спорта, а именно: сложно-

координационные (4 публикаций), спортивные игры (6 публикаций) и единоборства (2 публикации). Распределение по годам публикаций представлено в таблице 1.

Таблица 1. Распределение публикаций о спортивных арбитрах по годам с 2010 по 2016 гг.

	Сложно-координационные	Спортивные игры	Единоборства
2010	-	1	-
2011	3	1	1
2012	-	1	-
2013	-	-	1
2014	-	-	-
2015	-	3	-
2016	1	-	-

Однако, среди исследованных публикаций, не было выявлено статей о спортивных судьях в циклических видах спорта, в скоростно-силовых и в многоборье.

В сложно-координационных видах спорта авторы публикаций рассматривали особенности подготовки судей по спортивной гимнастике и фехтованию. Подробно описывалась разработанная авторская структурно-функциональная модель процесса профессиональной подготовки судьи по спортивной гимнастике (И. В. Ким 2011). Сформулирован перечень профессиональных компетентностей, которые необходимо сформировать для эффективной деятельности спортивных судей (Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, И. В. Ким, 2011). Рассматривались психофизиологические показания судей по фехтованию и влияние психического состояния судьи на эффективность его профессиональной деятельности, было доказано, что у опытных судей уровень психофизиологических качеств намного выше, чем у начинающих (Г. Б. Шустиков, И. В. Бондарев, 2016).

В игровых видах спорта рассматривалась подготовка судей по баскетболу и волейболу, где высокий уровень подготовленности судей зависит от комплексной подготовки: психической, теоретической и технико-тактической (Ф. Б. Дмитриев, 2015; А. П. Махлин, 2011). При рассмотрении профессиональной деятельности судей по волейболу авторами было отмечено, что арбитры проводящие соревнования чемпионата России на уровне супер и высшей лиги А имеют более высокий уровень объективности, авторитетности, последовательности действий, стрессоустойчивости, принципиальности, чем арбитры проводящие соревнования чемпионата России первой и высшей лиги Б (В.Н. Зуев, 2010). Другие авторы успешность профессиональной деятельности спортивного судьи связывали с личностными качествами, а именно уровнем развития интеллекта, волевых качеств и темперамента (А. А. Гераськин, В. В. Насонов 2010).

Отмечается, что успешность судейства соревнований по тхэквондо связано с применением электронных систем судейства. Однако анализ исследования показал, что применение электронных жилетов не всегда позволяет фиксировать результативные технические действия. При этом необходим учет мнений экспертов (тренеров, судей), а также непосредственных технических разработчиков оборудования (В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, А. М. Симаков, В. А. Чистяков 2016).

Рассматривалась проблема повышения качества работы судейской коллегии по спортивной борьбе, решение которой авторы связывают с улучшением теорети-

ческой и практической подготовки судей к соревновательной деятельности с использованием мультимедиа (И. С. Перевицкий, А. С. Шифрин 2011).

В настоящее время деятельность спортивного судьи сложна и многогранна и его успешность зависит от комплексной подготовки: физической, психологической и теоретической.

Физическая подготовка спортивного арбитра является важной частью общей подготовки арбитров. Автор отмечает, что спортивный арбитр по баскетболу может проводить успешно матч при условии, если он будет физически подготовлен, иначе слабая физическая форма арбитра негативно влияет на механику судейства, передвижение и правильный выбор места. Оптимальная физическая подготовленность дает возможность арбитру легко перемещаться, рационально управлять своим телом, грамотно принимать решения, тем самым позволяет избежать различных конфликтных ситуаций во время игры (Ф. Б. Дмитриев, 2015).

Вопросы *психологической подготовки* спортивного арбитра связывают со свойствами его темперамента. Ведущими качествами в судейской деятельности, которыми должен обладать арбитр по фехтованию, являются: помехоустойчивость, объективность, решительность, внимательность и зрительная память. У судьи должна быть сформирована способность понимать особенности личности человека, его эмоциональный настрой, а также уметь регулировать межличностные конфликты (А.П. Махлин, 2011)

В качестве основной *теоретической подготовки* спортивный судья для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей должен обладать следующими знаниями и умениями: знание официальных правил соревнований; умение организовывать, проводить и судить соревнования; осуществлять судейство квалифицированно, исключать ошибки и своевременно решать вопросы, которые возникли в ходе соревнований (Ф. Б. Дмитриев, 2015; А. П. Махлин, 2011, 2012; В. Н. Зуев, В. В. Насонов, 2013).

Выводы. Подводя итог вышеизложенному, можно отметить, что вопросы подготовки спортивных арбитров является актуальными, тем не менее в настоящее время им уделяется недостаточно внимания. Обзор литературы за 2010-2016 год, показал, что только 11 статей отражают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью спортивных судей. Таким образом, можно заключить, что при явной нехватке профессиональных спортивных арбитров по различным видам спорта проблема подготовки спортивных судей исследована недостаточно полно и равномерно, отмечено отсутствие информации о подготовке спортивных судей в циклических видах спорта, в скоростно-силовых и в многоборье. На наш взгляд необходимо увеличить количество публикаций, в первую очередь в реферированных ВАК журналах, по вопросам качественной подготовки квалифицированных спортивных судей по различным видам спорта.

Список литературы.

1. Дмитриев, Ф.Б. Анализ влияния физической подготовленности на качество работы баскетбольного судьи [Текст] / Ф.Б. Дмитриев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 80-86.
2. Дмитриев, Ф.Б. Влияние предыгровой подготовки на эффективность работы спортивных судей [Текст] / Ф.Б. Дмитриев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 86-91.
3. Дмитриев, Ф.Б. Предыгровая беседа как эффективный метод подготовки судей по баскетболу [Текст] / Ф.Б. Дмитриев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 36-37.

4. Зуев, В.Н. Характеристика успешности профессиональной деятельности волейбольных арбитров различной квалификационной категории [Текст] / В.Н. Зуев, В.В. Насонов // Теория и практика физической культуры. 2010. – № 1. – С. 77-80.
5. Ким, Н.В. Совершенствование подготовки судей по спортивной гимнастике [Текст] / Н.В. Ким // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 121-125.
6. Кунянский, В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей [Текст]: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 162 с.
7. Махлин, А.П. Компетентностная модель спортивного судьи по баскетболу [Текст] / А.П. Махлин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 141-143.
8. Махлин, А.П. Профессиограмма спортивного судьи на примере судьи по баскетболу [Текст] / А.П. Махлин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 71-73.
9. Перевицкий, И.С. Использование мультимедиа для подготовки арбитров к соревнованиям по спортивной борьбе [Текст] / И.С. Первицкий, А.С. Шифрин // Вестник ТГУ. – 2011. – выпуск 12 (104). – С. 163-168.
10. Таймазов, В.А. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) [Текст] / В.А. Таймазов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 155-160.
11. Терехина, Р.Н. Компоненты профессиональной деятельности судьи по спортивной гимнастике [Текст] / Р.Н. Терехина, Н.В. Ким // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 144-147.
12. Терехина, Р.Н. Особенности профессиональной деятельности судьи по гимнастике [Текст] / Р.Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 183-187.
13. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С. В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.
14. Шустиков, Г.Б. Исследование психофизиологических показателей у судей по фехтованию [Текст] / Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 287-290.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРИГАДНОЙ ФОРМЫ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Камелькова Д. В.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: производственная практика, студенты, высшее образование, бригадная форма.

Актуальность. Совершенствование высшего профессионального образования предусматривает подготовку высококвалифицированных специалистов для всех звеньев физической культуры и спорта, в том числе и для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Повышенные требования, которые предъявляются к учебно-тренировочному процессу на этапах начальной подготовки конькобежцев, вызывают необходимость роста квалификации молодых тренеров с более глубокой специализированной профессиональной подготовкой.

В настоящее время заметно повысился престиж специальностей в сфере физической культуры и спорта, в частности тренера-преподавателя по конькобежному спорту. Это напрямую связано с появлением крытых катков и новых технологий в подготовке спортсменов и их экипировки.

В условиях высшего учебного заведения педагогическая практика является одним из важнейших разделов образовательного процесса, действующими лицами которого являются не только курсовой руководитель практики и студент, но и работники учреждения, где непосредственно осуществляется прохождение программы практики, это тренеры – преподаватели, методисты, инструкторы физической культуры, врачи и др.

Бригадные формы работы в ДЮСШ – это такие организационные формы работы, когда группа тренеров, состоящая из 2-3 человек, возглавляемая высококвалифицированным специалистом, совместно выполняет определенный комплекс работ по одной методике и заинтересована в достижении наивысшего спортивного результата.

В настоящее время в СДЮСШОР им. Л. П. Скобликовой по конькобежному спорту разрабатываются и внедряются в практику различные методики тренировки высококвалифицированных спортсменов путем создания бригадных форм работы тренеров.

Результаты исследования. Тренировочный процесс – это сложный многоэтапный, длительный процесс сотрудничества тренера и спортсмена (Ж. К. Холодов, 2004). Он строится на индивидуальных особенностях спортсмена при учете его квалификации, физической, технической подготовленности и его активной деятельности под педагогическим контролем и руководством тренера. Однако, довольно часто, тренеры не имеют ни возможности, ни желания тщательно продумать систему подготовки конькобежцев и руководствуются давно устаревшими методами и подходами к тренировке. Подобная практика не может быть оправдана ни с научной, ни с педагогической позиций.

Начиная с первого курса университета, когда закладываются фундаментальные знания, необходимо более глубокое изучение специфики своего вида спорта. Это практически значимо, так как просчеты тренеров, недостаточно знающих структуру и содержание учебно-тренировочного процесса, на более поздних этапах спортивной подготовки становятся одним из существенных факторов, препятствующих полному раскрытию возможностей занимающихся и достижению ими высоких спортивных результатов.

В последние годы усилиями руководства СДЮШОР были предприняты и успешно осуществлены попытки внедрения инновационных подходов в бригадные формы организации тренировочного процесса в систему многолетней подготовки юных конькобежцев. Как показал анализ работы бригадных форм, это сложившаяся система сотрудничества молодых и опытных тренеров положительно отражающийся на качестве подготовки потенциального спортивного резерва.

Как правило, бригады тренеров в СДЮШОР им Л.П. Скобликовой состоят из двух человек. При комплектовании бригад руководство школы учитывает функциональные возможности специалистов и объединяет их с соблюдением объективных и субъективных факторов. К объективным факторам относят особенности целевого, содержательного и процессуального обеспечения учебно-тренировочной деятельности на всех этапах подготовки. К субъективным, личностно обусловленным факторам, относят межличностные отношения членов бригады, уровень их

профессиональной квалификации, межиндивидуальные различия готовности преподавания различных видов упражнений, личная заинтересованность тренеров в высоких конечных результатах деятельности бригады.

Кроме того, предъявляется и ряд требований к работе тренеров в бригаде: применение единого плана и методики работы; возможность сотрудничества с другими бригадами; осуществление взаимопомощи и взаимоконтроля; наличие четкой системы планирования и учета показателей, характеризующий конечный спортивно-технический результат скороходов; сочетание коллективной заинтересованности и ответственности в достижении конечных результатов.

Педагогическая практика помогает студентам научиться сотрудничеству с высококвалифицированными тренерами, применять полученные в университете теоретические знания и практические умения. В месте с тем, практикантам предоставляется возможность проявить личную инициативу и раскрыть творческий потенциал, приобрести профессионально-педагогические умения и навыки общения и управления коллективом.

Выводы. Таким образом, совместное взаимодействие в деятельности тренеров СДЮШОР им. Л. П. Скобликовой выявило эффективное влияние бригадных форм работы на успешность учебно-тренировочного процесса. Бригадные формы способствуют повышению профессиональной квалификации тренеров, развитию социально-психологического климата и сплоченности в коллективе. Все это говорит о том, что бригадную форму работы можно внедрять и в другие детско-юношеские спортивные школы не только г. Челябинска, но и Уральского региона.

Эффективность работы педагогического коллектива зависит от оптимального распределения ролей и функций между тренерскими бригадами, работающими на этапах предварительной и начальной подготовки с юными и взрослыми квалифицированными спортсменами. Это необходимо учитывать при организации совместной взаимосвязанной деятельности тренеров и студентов в рамках бригадных форм работы, что создает благоприятные условия для роста профессионального мастерства практикантов.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛОВ-ПАЗИТОВ В РЕЧИ СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ИХ ИСКОРЕНЕНИЯ

Коблякова В. В., Ермохина Е. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Актуальность. Проблема исследования обоснована тем, что наш «прекрасный, богатый, могучий» русский язык засоряется ненужными словами, речь становится неяркой, малопонятной, невыразительной. Не случайно проблема «чистоты» русского языка в последние годы приобрела острый характер и стала одной из центральных в обществе. Существование в нашей речи подобных слов нарушает четкое, ясное и правильное восприятие речи собеседника. Что же представляют собой слова-паразиты, как они появляются, когда и где употребляются? Современные студенты в своей обыденной речи употребляют очень много слов-паразитов. С этим явлением нужно бороться.

Цель исследования: доказать, что в речи студентов колледжа достаточно часто употребляются слова-паразиты, и определить причины их употребления.

Гипотеза: Верно ли, что большинство студентов употребляют «слова-паразиты» и чаще всего не замечают их в своей речи, потому что имеют скудный словарный запас? Наш язык станет богатым, если эти слова будут употребляться как можно меньше. Ю. Дараган в работе «Риторическая структура текста и маркеры порождения речи» представляет некоторые стратегии для снижения риска появления слов-паразитов в речи: это редукция (отказ от «рискованной» вербализации), апелляция к собеседнику, попытка изменить структуру текста и обеспечение паузы для подбора слов в рамках той же структуры [2]

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «слова-паразиты»;
2. Рассмотреть группы слов, относящихся к словам-паразитам;
3. Выявить наличие в речи учащихся слов-паразитов;
4. Проанализировать наиболее употребляемые студентами слова-паразиты;
5. Выработать рекомендации по борьбе с речевыми паразитами;
6. Выпустить буклет-памятку «Рекомендации студентам. Способы избавления от слов-паразитов».

Причины употребления слов-паразитов. В лингвистической литературе встречаются разные термины: «незнаменательная лексика», «лишние слова», «пустые частицы», «вставные элементы», «слова-заменители». Чаще всего употребляются термины «слова-паразиты» и «вредные слова». «Слова-паразиты» — лингвистическое явление, выраженное в употреблении лишних и бессмысленных в данном контексте слов [1].

Большинство лингвистов считают, что «слова-паразиты» используются из-за бедности словарного запаса и связанных с этим регулярных заминок.

Причины употребления слов-паразитов можно разделить на четыре группы:

1. недостаточный словарный запас (говорящему не всегда удаётся быстро найти нужное слово);
2. намеренное заполнение паузы между словами или выражениями;
3. быстрая, неподготовленная, спонтанная речь;
4. мода на некоторые слова [3].

Таблица 1. - Слова-паразиты могут быть разными частями речи

№	Группа	Слова-паразиты
1.	Звуки	<i>э-э-э, мэ-э-э,</i>
2.	Частицы	<i>Ну, вот, типа, так, просто, прямо, как бы</i>
3.	Вводные единицы	<i>Вообще, в общем-то, в принципе, допустим, значит, короче, например, понимаешь, собственно говоря, слушай, стало быть, так сказать</i>
4.	Местоимения, местоименные наречия	<i>Это, это самое, как его, там</i>
5.	Эфвемизмы бранных слов	<i>Блин, черт</i>
6.	Модальные слова	<i>Конечно, наверное, вероятно, кажется</i>

Результаты исследования. Для проведения исследования были составлены анкеты «Слова-паразиты в вашей речи», «Употребление слов-паразитов обучающимися разных возрастных групп», словарь «Частота употребления слов- паразитов».

Анкета «Слова-паразиты в вашей речи» показала:

1. Большинство студентов не знают, что такое «слова-паразиты».
2. Почти все учащиеся колледжа употребляют в своей речи слова-паразиты.

3. Наиболее употребляемое слово-паразит в среде подростков – слово *ну*, на втором и третьем местах по частоте употребления – *короче* и *блин*.
4. Многие учащиеся не замечают употребления в своей речи слов-паразитов.
5. Не все студенты считают, что слова-паразиты нужно искоренять.
6. Многие учащиеся не смогли назвать никаких способов борьбы со словами-паразитами в речи; чаще всего они предлагали следить за речью и читать больше книг.

Итак, какие же **способы избавления от слов-паразитов следует рекомендовать студентам?**

Если сложно подобрать слова, то лучше сократить объем излагаемой информации, говорить простыми предложениями и медленно.

- Больше читать художественную литературу.
- Внимательно следить за речью (можно записывать свою речь на диктофон, а потом выявлять слова-паразиты).
- Делать паузы, чтобы собраться с мыслями.
- Заменять слова-паразиты какими-нибудь другими словами, например, *как бы* заменять фразой: *если можно так сказать*.

Всё это ведёт к повышению уровня общей культуры, а вместе с ней и культуры речи.

Вывод. Проанализировав различную литературу, мы сделали вывод, что слова-паразиты – это пустые, сорные слова, которые сбивают ритм речи и мешают её пониманию. Говорящий человек чаще всего их не замечает.

Мы уверены, что если каждый из нас задумается над этой проблемой, то успех обеспечен. И пусть как призыв звучат слова великого русского писателя И. С. Тургенева: «Берегите чистоту языка, как святыню. Русский язык так богат и гибок, что нам нечего брать у тех, кто беднее нас».

Есть только один путь заставить человека говорить грамотно – научить его любить свой язык (Народная мудрость).

Список литературы.

1. Русский язык и культура речи. Под ред. В.И. Максимова. – М., 2003.
2. Ю. Дараган. Риторическая структура текста и маркеры порождения речи. – М., 2001.
3. Головин Б.Н. Основы культуры речи. – М., 1988.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кокурин А. В., Куницин В. Н.

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», Саранск, Россия,

Ключевые слова: среднее профессиональное образование, подготовка студентов физкультурных факультетов, физкультурные кадры.

Актуальность. Современное российское общество вступило в фазу поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей, создание

социально ориентированной рыночной экономики, повышение качества человеческих ресурсов страны. Существенное место в этом процессе занимают проблемы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и здоровым образом жизни, развитием физической культуры и спорта. В новых социально-экономических условиях России, несмотря на многие трудности и нерешенные проблемы экономического и социально-культурного характера, возрастает социальное значение физической культуры и спорта в обществе, усиливается их роль в формировании здорового образа жизни россиян [1, с. 2].

Ключевое значение в качественном преобразовании отрасли физической культуры и спорта, успешном решении задач по дальнейшему развитию физкультурно-спортивного движения и повышению его роли в обществе в новых социально-экономических условиях имеют дипломированные физкультурные кадры как главный человеческий ресурс отрасли.

В настоящее время в физкультурных и спортивных организациях страны заняты около 270 тыс. учителей по физической культуре и спорту. Для подготовки дипломированных учителей по физической культуре и спорту в стране создана отраслевая многоуровневая система профессионального образования. Ею осуществляют университеты, академии и институты физической культуры и спорта, колледжи и техникумы физической культуры, а также училища олимпийского резерва.

Учреждения среднего профессионального образования вносят существенный вклад в обеспечении отрасли физической культуры и спорта дипломированными учителями, которые составляют около 25,0% от общей численности работников отрасли.

Существующее среднее профессиональное физкультурное образование недостаточно содействует гармоничному сочетанию в личности учителей биологического и социального компонента, не создает необходимые условия для формирования активного, самостоятельного субъекта деятельности, что отражается на культуре учебы, труда, быта, отдыха, стиля жизни. В результате такой подготовки формируется учитель, ориентированный, главным образом, на узкое понимание своих задач в области оптимизации состояния здоровья учащихся, повышения уровня подготовленности, слабо проявляющий инициативу, самостоятельность и творчество в общественной и профессиональной деятельности [4, с. 12].

Таким образом, сформировалась цель по выявлению особенностей профессиональной подготовки физкультурных кадров в системе среднего профессионального образования.

Преобразования, происходящие в системе среднего профессионального образования (СПО), связаны с потребностями рынка труда в специалисте, способном применять современные технологии и работать в инновационном режиме. В настоящее время обращается серьезное внимание на учреждения среднего профессионального образования, получившие государственный заказ на подготовку практико-ориентированных специалистов среднего звена. Отмечается, что без системы среднего профессионального образования, без квалифицированных кадров невозможна модернизация экономики России.

Современный этап развития СПО характеризуется интеллектуализацией и гуманизацией учебно-воспитательного процесса, расширением профиля подготовки и повышением профессиональной мобильности учителей по физической культуре.

Особенностями процесса развития образовательных систем в современном мире являются: рост общего уровня образованности населения; становление сис-

темы непрерывного образования; увеличение сроков обучения; учет мотивов и потребностей отдельного учащегося, студента и общества в целом; максимальное развитие способностей детей и подростков, независимо от социально-экономического и общественного статуса их семьи, пола, национальности; лично-отно ориентированный образовательный процесс, учитывающий и развивающий индивидуальные особенности учащихся и студентов [4, с. 27].

Вместе с тем функционирование и развитие СПО сопряжено с наличием серьезных проблем, обусловленных как внешними условиями, так и внутренними особенностями современного этапа деятельности образовательной системы:

- отсутствием нового поколения учебников и учебных пособий, приводящим к ухудшению обеспечения учебного процесса, тормозящим введение новых технологий и методов обучения;
- изменением содержания подготовки специалистов и его качественного преобразования с учетом перехода на систему опережающего обучения и воспитания;
- отсутствием условий для комплексного, гармоничного развития личности и реализации ее творческого потенциала;
- требованием формирования у специалистов профессиональных и личностных качеств, способностей к самостоятельным действиям в условиях неопределенности и к приобретению новых знаний, не обеспеченным современной системой СПО;
- недостаточной разработкой технологии применения методов активного обучения, современных технических средств и научной организации педагогического контроля уровня подготовленности студентов;
- недостаточной ориентацией методологии формирования содержания СПО на реализацию лично-деятельностного подхода;
- отсутствием учета необходимости развития мотивационно-потребностной сферы, сочетания личностных интересов и профессиональных возможностей, противоречащим принципу гуманизации процесса подготовки профессиональных кадров со средним специальным образованием;
- резкому росту числа студентов ССУЗов из малообеспеченных семей, что при сохранении этой тенденции может перевести сферу СПО в разряд социально неблагополучных [2, с. 36].

В связи с вышеизложенным назрела необходимость коренного преобразования процесса подготовки специалистов по физической культуре в системе среднего профессионального образования: как ученые, так и практические работники подчеркивают, что степень реализации имеющихся научных, учебных и методических разработок в системе СПО не соответствует современным требованиям.

В результате анализа педагогической литературы, предварительных эмпирических исследований выделено четыре основных принципа профессиональной подготовки учителя физической культуры – приоритета личности студента, непрерывности образования, интенсификации учебного процесса, учета вида профессиональной деятельности. При этом важнейшее научно-прикладное значение имеют организационно-методические требования к их реализации.

При подготовке специалистов особое внимание необходимо уделять не только передаче профессионально-ориентированных знаний, а формированию умений в образовательном процессе, развитию профессионально значимых качеств личности, способностей к самостоятельному творческому, инновационному труду. Спе-

циалист по физической культуре и спорту должен быть профессионально компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании, воспитании, оздоровлении различных слоев населения, а также быть подготовленным физически, психо - физиологически к профессиональной деятельности [3, с. 48].

От будущего специалиста по физической культуре ожидают:

– использование разнообразных форм; методов и приемов обучения, повышающих степень активности ученика, сочетающих репродуктивную и проблемную стороны обучения;

– чтобы они не только учил, воспитывал, направлял и оценивал, но и имел способности к самосовершенствованию, экспериментированию; он должен не только успешно чередовать знания, но и готовить ребенка к жизни в обществе, развивать любознательность и способность к инициативности и самоопределению.

– умения работать в педагогическом коллективе и с детьми в режиме сотрудничества; уважения прав других людей и умения научить своих учеников и воспитанников урегулированию конфликтов посредством диалога и обсуждения, отказа от насилия и нетерпимости по отношению к другим;

– сформированности потребностей и умений, позволяющих осуществлять успешное обучение, воспитание и развитие детей из неблагоприятной среды, а также нуждающихся в специальном образовании, проживающих в труднодоступных районах, в местах, затронутых конфликтами и т.д.

В ходе проведенного исследования, были сделаны следующие выводы о том, что научном обосновании социально-культурных условий воспроизводства физкультурных кадров в образовательной среде среднего профессионального образования, позволит определить пути подготовки научно-педагогических кадров:

1. Учебный процесс должен строиться на интегрированном подходе в режиме развивающего обучения. Такой подход может быть осуществлен на основе интеграции в обучении – при переходе от традиционных методик в образовании к педагогической технологии, основу которой составляет организация взаимодействия преподавателя и студента, с одной стороны, и профилирующих дисциплин – с другой.

2. Физкультурное образование подразделяется на общее и профессиональное (специальное). Общее во многом служит основой для профессионального. В общем физкультурном образовании выделяют дошкольное, начальное среднее, неполное среднее, полное среднее; среднее и высшее – в не физкультурных колледжах и вузах. В профессиональном физкультурном образовании выделяют начальное, среднее, высшее и послевузовское профессиональное образование.

3. При подготовке профессиональных физкультурных кадров в средних профессиональных учебных заведениях должны учитываться течения моды, дефицит на профессии, специальности, потребности государства и различных слоев общества, личности, уровень развития науки, практики и т. п.

4. При подготовке специалистов среднего профессионального образования особое внимание необходимо уделять не только передаче профессионально-ориентированных знаний, а формированию умений в образовательном процессе, развитию профессионально значимых качеств личности, способностей к самостоятельному творческому, инновационному труду. Специалист по физическому культуре и спорту должен быть профессионально компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании, воспитания, оз-

дорования различных слоев населения, а также быть подготовленным физически, психолого-физиологически к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы.

1. Кокурин, А. В. Влияние системы подготовки на формирование спортивного мастерства : учеб.-методич. пособие / А. В. Кокурин // . – Deutschland : Lap Lambert, Saarbrucken, 2014. – 53 с.

2. Масыгина, Н. В. Модель воспроизводства кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе непрерывного образования в Российской Федерации / Н. В. Масыгина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 520 – 521.

3. Горелов, А. А. К проблеме содержания и направленности современного физкультурного образования / А. А. Горелов, Р. М. Гадельшин, С. Н. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 62–64

4. Макеева, И. А. Возможности образовательной программы среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура» / И. А. Макеева, А. В. Коновалова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 7. – С. 109–115.

МЕСТО МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Королёв А. В.
МГТУ, Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: мини-футбол, физическое воспитание, тактическая и техническая тренированность, соревнования.

Актуальность. Современному студенту, проводящему основную часть дня на занятиях в университете и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма студентов. Вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что сегодня у большинства студентов наблюдается ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведённые обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 15% студентов могут быть признаны здоровыми, 50% имеют отклонения в здоровье, 35% страдают хроническими заболеваниями.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма студента, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Условий, способствующих повышению двигательной активности студентов, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности, следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей трудовой деятельности.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе мини-футбол.

Датой рождения современного мини-футбола в нашей стране следует считать 1989 год. Именно тогда в структуре Федерации футбола СССР был создан Комитет по мини-футболу. Организация чемпионата Советского Союза и создание сборной

команды страны были главными задачами этого подразделения Федерации. С этими задачами Комитет успешно справился.

Мини-футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Мини-футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приёмов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма. В мини-футбол можно играть не только в спортивном зале, но и в баскетбольной площадке и в хоккейной «коробке». Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих её особенно привлекательной именно для студентов. Во-первых, здесь в каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов, в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только юноши, но и девушки.

Систематическое занятия мини-футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнёрам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому, занятия в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию молодёжи. Занятия футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного мини-футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Внутриуниверситетские соревнования по мини-футболу должны быть важной составной частью общеуниверситетского плана физкультурно-оздоровительной работы студентов, такие соревнования – важнейший стимул занятий избранным видом спорта. Вместе с тем внутриуниверситетские соревнования – это действенная агитация за систематические занятия спортом для тех студентов, которые ещё не вовлечены в число постоянно тренирующихся в какой-либо секции. Вот почему первоочередной задачей, стоящей перед внутриуниверситетскими соревнованиями по мини-футболу, является их массовость. Такие соревнования проводятся среди факультетов и институтов в университете. Важно, чтобы эти состязания организовывались при должном педагогическом контроле, в торжественной обстановке при квалифицированном судействе. Чёткая и умелая организация таких мероприятий благоприятно воздействует на студентов, положительно сказывается на их воспитании.

Трудно дать полную оценку современному социальному значению футбола, мини-футбола. Его нельзя рассматривать только как средство физического воспи-

тания или предмет индустрии развлечений – он далеко шагнул за эти рамки. Футбол сегодня не только финансовое предприятие, но и центр, вокруг которого сосредоточены целые отрасли производства, сервиса и информации.

В заключение следует отметить, что в соревнованиях по мини-футболу каждому футболисту, естественно, предстоит проверить свою физическую и технологическую подготовленность, тактическую смекалку, определить над, чем в дальнейшем предстоит поработать на тренировках. Это важно для спортивного соревнования. Футбол не мыслим без борьбы и голов, украшающий любой матч, восторг и радость приносит гол, забитый после хорошей комбинации.

Список литературы.

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол / С. Н. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Андреев, С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 130-141 с.
3. Андреев, С. Н. Футбол – твоя игра / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1989. – 119-136 с.
4. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 193-295с.
5. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2006. – 254 с.

ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА II СТУПЕНИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (МАГИСТРАТУРА)

Кравченко А. А.
БГУФК, Минск, Беларусь

Ключевые слова: подготовка кадров, физическая культура и спорт, высшее образование, магистратура, нормативное правовое обеспечение.

Актуальность. Подготовка кадров для отраслей экономики перманентно актуальная задача, оформленная как социальный заказ. В соответствии со ст. 9 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта является основным направлением государственной политики в сфере физической культуры и спорта [2].

Наше исследование проведено в соответствии планом научно-исследовательской работы Белорусского государственного университета физической культуры на 2011–2015 годы (утвержденным Советом университета протоколом № 12 от 30.06.2010): I направление – Управление отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», совершенствование системы подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту, проблема: 1.2. – Подготовка кадров по физической культуре, спорту и туризму, совершенствование учебного процесса.

Цель работы. Изучение системы нормативного правового обеспечения высшего физкультурного образования для совершенствования подготовки кадров по физической культуре и спорту на II ступени высшего образования (в магистратуре).

Организация и методы исследования. Материалом исследования является система нормативного правового обеспечения подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта: «Кодекс Республики Беларусь об образовании» [1], Закон «О физической культуре и спорте» [2], Постановления Совета Министров Республики Беларусь (Государственная программа развития высшего образования на 2011-2015 гг. [3]; Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. [4]), Министерства образования, Министерства спорта и туризма, стандарты образования [5], документация учреждений высшего образования, справочные и аналитические материалы вузов физкультурного профиля Республики Беларусь, Российской Федерации, Латвии, Литвы и Украины.

Методы исследования: общелогические методы (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, аналогия), интернет-технологии поиска информации, специальные научные методы (анализ нормативных правовых актов, контент-анализ, сравнительный анализ нормативных правовых актов и учебно-программной документации).

Результаты и их обсуждение. «Кодекс Республики Беларусь об образовании» содержит нормы, регулирующие отношения в сфере высшего образования ст. ст. 202-217.

В соответствии нормами ст. 202 Кодекса Республики Беларусь об образовании на II ступени высшего образования (магистратура) обеспечиваются углубленная подготовка специалиста, формирование знаний, умений и навыков научно-педагогической и научно-исследовательской работы с присвоением степени магистра.

Согласно ст. 204 образовательные программы высшего образования II ступени подразделяются на:

1. образовательную программу высшего образования II ступени, формирующую знания, умения и навыки научно-педагогической и научно-исследовательской работы и обеспечивающую получение степени магистра;

2. образовательную программу высшего образования II ступени с углубленной подготовкой специалиста, обеспечивающую получение степени магистра.

В Государственной программе развития высшего образования на 2011-2015 годы конкретизируется, что подготовку кадрового резерва профессорско-преподавательского состава будет обеспечивать магистратура, формирующая знания, умения и навыки научно-педагогической и научно-исследовательской работы, а подготовку кадров для работы в сфере инновационной деятельности - магистратура с углубленной подготовкой специалистов [3].

В ст. 205 Кодекса вводится понятие образовательные стандарты высшего образования. Эти стандарты разрабатываются по каждой специальности (направлению специальности) и устанавливают требования к содержанию профессиональной деятельности специалиста с высшим образованием, компетентности специалиста с высшим образованием, содержанию учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, уровню основного образования лиц, поступающих для получения высшего образования, формам и срокам получения высшего образования, организации образовательного процесса, максимальному объему учебной нагрузки студентов, курсантов, слушателей, уровню подготовки выпускников, итоговой аттестации. Разработку образовательных стандартов высшего образования организует Министерство образования Республики Беларусь и осуществляет ее совместно с учебно-методическими объединениями в сфере

высшего образования и организациями – заказчиками кадров. Образовательные стандарты высшего образования утверждаются Министерством образования Республики Беларусь.

Кодексом (ст. 206) установлен общий срок получения высшего образования II ступени, который составляет от одного года до двух лет.

Для освоения магистерской программы по специальности 1-08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» образовательным стандартом высшего образования установлен срок 1 год [5].

Программа по специальности 1-08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» является программой магистратуры, формирующей знания, умения и навыки научно-педагогической и научно-исследовательской работы. Итоговая аттестация позволяет присвоить выпускнику университета академическую степень магистра педагогических наук.

Содержание магистерской программы включает цикл дисциплин кандидатских экзаменов и зачета (философия и методология науки, иностранный язык, основы информационных технологий) – 20 зачетных единиц; цикл дисциплин специальной подготовки – 9; подготовка к экзаменам по специальным дисциплинам – 2; научно-исследовательская работа – 18,5; практика – 3; итоговая аттестация – 7,5; всего – 60 зачетных единиц [5].

Сравнительный анализ действующих федеральных государственных стандартов образования уровня магистратуры (Россия) и магистерских программ (Россия, Латвия, Литва, Украина), и последующее обобщение показали, что продолжительность подготовки магистров в сфере физической культуры и спорта составляет 1,5-2 года и не включает цикл дисциплин кандидатских экзаменов и зачета.

Выводы.

1. Для эффективной подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта существуют система нормативного правового обеспечения, регулирующая организацию и функционирование физкультурного образования, а так же определяющая тенденции перспективного развития отрасли.

2. Ближайшая задача учебно-методического объединения учреждения высшего образования «Белорусский государственный университет физической культуры» участие в разработке стандарта образования практико-ориентированной магистратуры по направлению физическая культура и спорт.

3. Магистратура по специальности 1-08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» является белорусской моделью магистерской подготовки, отличающейся от магистерских программ университетов физической культуры Российской Федерации, Украины, Литвы и Латвии, как по продолжительности (1 учебный год), так и по содержанию подготовки.

Список литературы.

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2011. – №13. – 2/1795.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2015.

3. Государственная программа развития высшего образования на 2011-2015 гг.: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 1 июля 2011 г., №893 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2011. – №79. – 5/34104.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 24.03.2011 № 372.

5. Образовательный стандарт высшего образования. ОСВО 1-08 80 04-2012. Высшее образование. Вторая ступень (магистратура). Специальность - 1-08 80 04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Степень магистр педагогических наук: стандарт / исполн. Е. В. Фильгина [и др.]; разработан УВО "Белорусский государственный университет физической культуры"; внесен Управлением высшего и среднего специального образования Министерства образования Республики Беларусь; утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24.08.2012 № 108; введен впервые. - Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2012. - 16 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК

Кувалдина Е. А., Сычева Е. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: личность, студент, эмоции, эмоциональная сфера.

Актуальность. Современное образование, признавая в качестве основополагающего принципа принцип гуманизации образования, выступает как система условий, обеспечивающих развитие личности во всех ее проявлениях. Акцент на развитие личности студента выдвигает на первое место ряд проблем, среди которых одно из центральных мест занимает проблема эмоциональности. В настоящее время особенности эмоциональности студенчества как специфической возрастной и социальной группы могут быть отнесены к малоизученной области психологического знания.

Вместе с тем студенческий возраст, как этап развития, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенциалов человека, существенным компонентом которых являются эмоциональные отношения. Студенческий этап развития характеризуется максимальным включением личности в различные сферы общественных отношений и деятельности, которое требует мобилизации всех ресурсов человека и определяет повышенные требования к его эмоциональной сфере.

Цель исследования: выявить психологические особенности эмоциональной сферы студентов колледжа.

Организация и методы исследования. Экспериментальной базой исследования является Челябинский колледж физической культуры УралГУФК. В эксперименте принимали участие студенты колледжа в возрасте 17-20 лет, 1, 2, 3 и 4 курсов.

В ходе исследования решались следующие задачи: охарактеризовать возрастные психологические особенности студентов, раскрыть сущность понятия эмоциональной сферы студентов колледжа; выявить особенности эмоциональной сферы личности студентов колледжа; провести исследование особенностей эмоциональной сферы личности студентов колледжа 1, 2, 3, 4 курсов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы и методики: теоретический анализ литературы по теме исследования; анкетирование студентов; наблюдение; опросник САН (самочувствие, активность, настроение); тест Тейлора на определение уровня тревожности; тест на оценку стрессоустойчивости и тест Бека на выявления депрессии.

Результаты исследования: Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, — условие результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В ходе исследования были получены следующие результаты.

Самочувствие: 1 курс-хорошее; 2 курс-среднее; 3 курс-хорошее; 4 курс-среднее.

Активность: 1 курс-средний уровень; 2 курс-средний уровень; 3 курс-средний уровень; 4 курс-средний уровень;

Настроение: 1 курс-хорошее; 2 курс-среднее; 3 курс-хорошее; 4 курс-среднее.

Можно отметить, что студенты колледжа имеют высокий уровень самочувствия и настроения, но средний уровень активности.

Тест Тейлора «на определения уровня тревожности»: 1 курс-низкий уровень тревожности; 2 курс-средний уровень тревожности; 3 курс-высокий уровень тревожности; 4 курс-высокий уровень тревожности; 3 и 4 курс имеют повышенный уровень тревожности.

Тест на оценку стрессоустойчивости и тест Бека на выявление депрессии: 80% студентов-устойчивы к стрессу; 18% студентов-находятся в стрессовом состоянии; 2% студентов-испытывают депрессию (по семейным либо спортивным проблемам)

Выводы. В результате исследования были охарактеризованы возрастные психологические особенности студентов. Студенческие годы приходятся на период юности. Подростковым возрастом и взрослостью. Если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых.

Раскрыта сущность понятия эмоций личности, выявлены особенности эмоциональной сферы личности студентов, особенно ярко эмоции проявляются и играют важную роль в деятельности студента в напряженные ее периоды (поступление в вуз, государственные экзамены и т.п.), когда они могут способствовать усилению мотивов к достижению цели и мобилизации усилий. Переживание тех или иных эмоций, чувств влияет на формирование личности студента, на перестройку его взглядов, отношения к действительности. Таким образом, делая выводы по результатам исследования студенты колледжа физической культуры имеют высокий уровень тревожности, средний уровень активности, хорошее настроение и устойчивы к стрессу.

Список литературы.

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков : учеб. пособие / В.А. Аверин .— 2-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 2008 .— 379с.

2. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка : теория и практика: учеб. пособие / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова .— М. : Академия, 2004 .— 284 с. — (Высшее профессиональное образование) .— Библиогр.: с. 268-281 .— ISBN 5-7695-1540-6.
3. Колесов, Д.В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д.В. Колесов, И.Ф. Мягков .— М. : Просвещение, 1986 .— 80с. — (Психологическая наука - школе) .
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 88с.
5. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. пособие / Ф. Райс .— 8-е междунар. изд. — СПб. : Питер, 2000 .— 616с. — (Мастера психологии) .
6. Психология: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. – 6-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2007. -64 с.
7. Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов. - М.-С.-Пет., 2014 г.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Кувондиқова Д. Э.

Навоинский государственный педагогический институт, Навоий, Узбекистан

Ключевые слова: учебная программа, государственный стандарт, физическое воспитание.

Актуальность. В последние годы произошли серьезные изменения в системе высшего образования Узбекистана. Утверждены требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, новая учебная программа и инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов. Ими предусматривается значительная теоретическая и методическая подготовка студентов, осуществляемая в различных формах. Серьезное внимание обращается на необходимость самосовершенствования, самовоспитания молодежи.

В то же время практика показывает, что во многих вузах эта работа по различным причинам пока ведется на недостаточно высоком уровне. Одна из основных – трудности организации самостоятельной работы учащихся вузов.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями имеют большое значение для решения большинства задач, стоящих перед физическим воспитанием. В то же время практика и исследования свидетельствуют о пренебрежительном отношении к таким занятиям у большинства молодежи, в том числе и у наиболее образованной его части – студентов и выпускников вузов. Исследования показывают, что лишь менее половины студентов признают тесную взаимосвязь общей и физической культур в их личном развитии. Причем суждения их о влиянии физической культуры на общекультурное развитие заужены и больше связаны с ее телесным выражением. Это обусловлено издержками физического воспитания в школе и в вузе, недостаточно плотной реализацией его образовательного содержания, влиянием семьи, друзей и др. Практически же к регулярной физкультурно-спортивной деятельности во время отдыха приобщены менее четверти студентов.

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспита-

нию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов-мужчин – 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями, как тренировки, утренняя гигиеническая гимнастика, соревнования, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.

На наш взгляд, в самостоятельных занятиях студентов и других работников умственного труда необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

Все это диктует необходимость знания основных факторов, влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения, разработки методологических, психолого-педагогических, медикогигиенических основ и особенностей формирования здорового образа жизни студентов.

В настоящее время образ жизни каждого индивидуума характеризуется возрастанием числа воздействующих факторов, частым проявлением различных перемен, проявляющиеся в изменении мест и форм обучения, правил общежития, жизни детей и подростков, что заставляет их приспосабливаться к новым условиям без ущерба для своего здоровья.

Следовательно, пропаганда организации здорового образа жизни должна осуществляться по различным направлениям. С одной стороны, это необходимость дать определенный минимум медицинских и гигиенических знаний, связанных с формированием здорового образа жизни, соблюдением всех гигиенических норм и стандартов обучения и воспитания, повышением информированности учащихся и их родителей.

Современная концепция воспитания, возникшая в условиях становления нового общества, направлена на формирование человеческой личности, совершенной, целостной, зрелой, способной к свободному и самостоятельному достижению поставленной цели. В ней предусматривается, с одной стороны, всестороннее гармоничное развитие личности, а с другой – обеспечение ей полноценного психического, физического, духовного здоровья на всех этапах ее развития.

Вполне закономерно, что в Узбекистане охрана здоровья населения возведена в ранг социальной политики. Этому свидетельствует ряд директивных документов и программ, а также провозглашение 2005 г.- «Годом здоровья», 2010 г. - «Гармонично развитое поколение», 2014 г. - «Годом здорового ребенка», 2016 г. - «Годом здорового ребенка и матери».

Согласно данным исследователей, здоровье человека на 60% зависит от образа жизни; на 20% от условий окружающей среды; на 12% от наследственности, и только на 8% - от медицинского обслуживания и здравоохранения.

Заключение. Реальность надвигающихся рыночных отношений современного общества требует новых средств и методов интенсификации учебно-тренировочного процесса, поскольку выпускник вуза наряду с высокими профессиональными знаниями должен обладать отличным здоровьем и творческим долголетием.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ БУДУЩЕГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая Н. М., Кукушкина В. В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: педагогические способности, коммуникативные способности, организаторские способности, педагогическая практика.

Актуальность. Современная система народного образования предъявляет повышенные требования к педагогическим способностям будущего учителя физической культуры как к субъекту образовательного процесса и к уровню его профессионализма. Изменения и инновационные процессы, происходящие в обществе, требуют от среднего профессионального образования пересмотра концептуальной системы взглядов на подготовку специалистов - будущих учителей. Для решения этой проблемы необходимо изучение педагогических способностей учителя-профессионала и закономерностей превращения будущего преподавателя физической культуры в профессионала.

Педагогическая деятельность преподавателя физической культуры в школе, его общение, взаимодействие с субъектами образовательного процесса ставит задачей не только развитие физических качеств, двигательных умений и навыков школьников, но и влияние на становление их личности средствами физического воспитания. Поэтому особую роль в этом процессе играют педагогические способности преподавателя, его направленность на развивающий эффект физкультурно-спортивной работы в школе. Профессиональное становление личности студента должно формироваться с учетом перечисленных требований.

Цель исследования: изучить педагогические способности будущего преподавателя физической культуры.

Объект исследования – профессиональная деятельность будущего преподавателя физической культуры

Предмет исследования – педагогические способности будущего преподавателя физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагаем, что успешность профессиональной деятельности зависит от уровня педагогических способностей будущего преподавателя физической культуры.

Задачи исследования:

1. Определить уровень педагогических способностей (на примере коммуникативных и организаторских способностей) у студентов педагогического отделения училища на начало и конец исследования.

2. Выявить динамику формирования педагогических способностей будущих преподавателей (на примере коммуникативных и организаторских способностей).

3. Определить влияние педагогической практики на формирование педагогических способностей.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 16 студентов четвертого курса педагогического отделения училища в возрасте 18-20 лет.

Исследования проводились на базе ФГБУ ПОО «БГУОР» с октября 2014 года по апрель 2015 года.

На первом этапе (октябрь - ноябрь 2014 г.) проводился анализ психолого - педагогической литературы, в результате чего были сформулированы цели, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза.

На втором этапе (ноябрь 2014 г. – февраль 2015 г.) проводилось тестирование, получение результатов, продолжение изучения психолого - педагогической литературы.

На третьем этапе (март - май 2015 г.) был проведен анализ и обработка материалов исследования, сформулированы выводы, оформлена работа.

Методы исследования: анализ психолого - педагогической литературы; методика «Коммуникативные и организаторские способности»; метод математической обработки данных; анализ результатов педагогических практик.

Результаты и их обсуждение. В профессии преподавателя, которая по своему содержанию связана с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности преподавателя - руководство коллективом, обучение, воспитание, культурно-просветительская деятельность.

Коммуникативные способности это способности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и психологическую совместимость в совместной деятельности.

Организаторские способности это способность человека организовывать себя и других.

Педагогическая практика в средних профессиональных учебных заведениях является составной частью подготовки специалистов. Она имеет своей целью дать будущим преподавателям физической культуры практические знания, умения и навыки по избранной специальности, развивает педагогические способности, содействует закреплению и проверке теоретических знаний, так как деятельность студентов в период практики является аналогом профессиональной деятельности учителя, адекватна по содержанию и структуре педагогической деятельности, организуется в реальных условиях школы. Практика формирует у студентов уверенность в своих силах, способность правильно оценивать соотношение своих возможностей и трудностей осуществления профессиональной деятельности, способствует формированию педагогических способностей.

Значительная часть студентов в период педагогических практик, во время организации и проведения уроков и мероприятий, испытывает серьезные затруднения, что объясняется недостаточным уровнем развития педагогических способностей, в частности, коммуникативных и организаторских. Это объясняется тем, что, студенты первоначально при проведении своего урока или мероприятия очень волнуются, переживают за успех дела и не всегда могут собраться; у многих не получается добиться необходимого внимания и дисциплины учащихся; не всегда получается проявить выдержку, терпение и уверенность в своих действиях в затруднительных ситуациях; не все студенты умеют перестраивать свою деятельность в случае непредвиденных обстоятельств, теряются в возникшей ситуации.

Данные недочеты анализируются и корректируются студентами в последующей деятельности под непосредственным контролем учителей и методистов. Эта работа приводит к тому, что при прохождении последующей педагогической практики будущие учителя физической культуры уже более уверенно чувствуют себя с детьми, умеют управлять их деятельностью, могут поддерживать надлежащую дисциплину и стимулировать детей к тому, чтобы они проявляли инициативу, творчество и активность. Следовательно, при наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условиях деятельности педагогические способности могут развиваться, что, в свою очередь, ведет к успехам в педагогической деятельности.

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**.

1. На начало исследования студенты имеют следующие уровни коммуникативных способностей: низкий - 50%, уровень ниже среднего - 18,75%, средний - 12,5%, высокий - 12,5%, очень высокий - 6,25%.

2. На начало исследования студенты имеют следующие уровни организаторских способностей: низкий - 68,75%, уровень ниже среднего - 12,5%, средний - 6,25%, высокий - 12,5%; не выявлено студентов с очень высоким уровнем организаторских способностей.

3. На конец исследования студенты имеют следующие уровни коммуникативных способностей: ниже среднего - 12,5%, средний - 37,5%, высокий - 18,75%, очень высокий - 31,25%. Не выявлено студентов с низким уровнем коммуникативных способностей,

4. На конец исследования студенты имеют следующие уровни организаторских способностей: низкий - 6,25%, уровень ниже среднего - 25%, средний - 25%, высокий - 31,25%, очень высокий - 12,5%.

5. Выявлена следующая динамика уровня коммуникативных способностей. Увеличились уровни коммуникативных способностей: очень высокий на 25%, высокий на 6,25%, средний на 25%. Уменьшились уровни коммуникативных способностей: ниже среднего на 6,25%, низкий на 50%.

6. Выявлена следующая динамика уровня организаторских способностей. Увеличились уровни организаторских способностей: очень высокий на 12,5%, высокий на 18,75%, средний на 18,75%, ниже среднего на 12,25%. Низкий уровень организаторских способностей уменьшился на 62,5%.

7. Выявлено, что успешность профессиональной деятельности зависит от уровня педагогических способностей будущих преподавателей физической культуры.

Практические рекомендации.

1. После прохождения педагогической практики будущим преподавателям физической культуры необходимо выяснить, что надо в себе развивать, чего добиваться, чтобы максимально поднять уровень профессиональной подготовки.

2. Процесс обучения в училище должен включать задания и виды деятельности, предполагающие активное участие студентов в их выполнении, возможность принятия ими самостоятельного решения, осуществления самостоятельного поиска способа достижения результата.

Список литературы.

1. Гоноболин, Ф.Н. О педагогических способностях учителя / Ф.Н. Гоноболин. - М.: Просвещение, 2009. - 106 с.

2. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность и талант учителя / Н.В. Кузьмина. - СПб.: Питер, 2010. - 156 с.

3. Кузьмина, Н.В. Формирование педагогических способностей / Н.В. Кузьмина. - СПб.: Питер, 2009.- 98 с.

4. Щербаков, А.И. Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки / А.И.Щербаков. - М.: Просвещение, 2009. - 76 с.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА ВОЛЕЙБОЛА

Луткова Н. В.

НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: теория структурирования учебного материала, логическая структура, коэффициента усвоения учебного материала, опыт репродуктивной и творческой деятельности, программа изучения волейбола.

Актуальность. Темпы роста научно-технической революции приводят к тому, что расширение объема изучаемого материала ведет к перегрузке учащихся, наносит ущерб развитию навыков мышления, а это снижает качество подготовки учащихся.

При разработке учебного курса или темы необходимо, чтобы содержащийся в них учебный материал был бы хорошо обозрим, воспринимался бы в целом и во взаимосвязи. Этому требованию отвечает теория структурирования учебного материала, теория графов [1; 2], в частности - методика построения логической структуры темы, которой должен овладеть учащийся в соответствии с программными требованиями.

Цель работы. В нашем исследовании, проводимом при изучении курса волейбола, была определена следующая цель: разработать программу, предусматривающую формирование опыта репродуктивной и творческой деятельности обучаемых.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ходе учебного процесса со студентами колледжа олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга. Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение литературных источников, Педагогический эксперимент, Методы математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Логическая структура представляет собой графическую классификационную схему, в которой имеются узлы (кружки) и дуги, соединяющие эти узлы. В узлах логической структуры находятся учебные элементы (УЭ), а дуги (лучи) показывают их связи. Состав содержания обучения в виде логической структуры позволяет целостно представить и воспринимать изучаемый материал; направляет избирательность внимания, восприятия и усвоения.

Графическая классификационная схема может использоваться студентом для заполнения названий учебных элементов в ходе учебного занятия или при самостоятельной подготовке к зачету или экзамену. При ограниченности во времени содержание учебных элементов, раскрытое в таблице спецификации УЭ и в кратком описании каждого УЭ после графической схемы, позволяет успешно вести процесс обучения или повторения на основе обобщенной и сжатой учебной информации. Спецификация учебных элементов необходима преподавателю учебной дисциплины, она включает в себя: уровень усвоения, ступень абстракции и тип ориентировочной деятельности. Эти показатели выступают в качестве целей обучения: 4-ый уровень усвоения - продуктивное действие творческого типа; 3-й уровень усвоения – продуктивное действие эвристического типа;

2-й уровень усвоения – репродуктивное алгоритмическое действие путем воспроизведения; 1-й уровень усвоения - алгоритмическое действие путем узнавания.

Аналитико-синтетическая ступень абстракции (Б) предусматривает элементарное объяснение природы и свойств (качеств) явления, их причин и следствий; феноменологическая ступень абстракции (А) предусматривает описательное изложение фактов и явлений, их свойств и качеств.

Ориентировочная основа действия (ООД) – это правила и методы выполнения деятельности. При 1-м типе ООД - обучаемому демонстрируют выполнения действия и его конечный результат. При 2-м типе ООД - обучаемому не только демонстрируют выполнения действия и его конечный результат, но и четко указывают ориентиры, методику и последовательность операций для данного конкретного случая. При 3-м типе ООД обучаемый получает представление о самом принципе нахождения ориентиров, об основных правилах построения оптимальной методики и последовательности действий при освоении целой группы, целого класса операций.

Все параметры, составляющие спецификацию учебной темы, определяются в соответствии с методикой диагностического описания цели формирования опыта учащегося на этапе оперативного целеобразования (В. П. Беспалько, 1989).

Логическая структура учебного материала также позволяет упорядочить систему контроля усвоения учебного материала по каждой учебной теме или учебному курсу в целом на 1-м или 2-м уровне усвоения. Система контроля осуществляется на основе определения коэффициента усвоения учебного материала, который равен отношению количества правильных ответов студентов к общему количеству вопросов, умноженному на 100%.

При коэффициенте усвоения 70% и более процесс обучения можно считать завершенным, так как в последующей деятельности учащийся способен в ходе самообучения совершенствовать свои знания. При коэффициенте ниже 70%, учащийся в последующей деятельности совершает систематические ошибки и не способен к их исправлению. При низком коэффициенте усвоения процесс обучения считается незавершенным, а переход к новой учебной теме - нецелесообразен.

Контроль усвоения учебного материала по каждой учебной теме или учебному курсу в целом на 3-м уровне усвоения требует привлечения компетентной группы экспертов.

Программа, предусматривающая формирование опыта репродуктивной и творческой деятельности обучаемых, составлена в соответствии с основаниями для отбора содержания опыта творческой деятельности и с учетом результатов научных исследований в теории обучения. При составлении программы учитывалась концепция болгарского специалиста И. Марева по разработке учебных программ, основой которой является идея квадриарной (четырёхчастной) структуры [3]: А. Систематизация теоретических положений по разработке программы формирования опыта творческой деятельности; Б. Учебное содержание – тематика, структура и система. В. Содержание заданий по формированию опыта творческой деятельности. Г. Уровни личностного развития студентов – ожидаемые результаты.

В нашей программе раздел «А» составили показатели, выделенные в курсе волейбола и раскрывающий направления системы задач, критерии их сложности, организацию работы на этапе формирования опыта творческой деятельности, а также контроля результатов усвоения учебного материала. Раздел «Б» отражает деятельность, которую студенты должны усвоить в процессе учебных занятий по

волейболу. Состав содержания каждой учебной темы представлен в виде логической структуры.

Логическая структура имеет абсолютную определенность состава содержания обучения, которое лишено неопределенности и двусмысленности словесных формулировок, и, следовательно, способствует облегчению усвоения предмета.

В исследовании, проводимом на курсе волейбола, нами была осуществлена разработка логической структуры учебного материала в виде графа учебной темы и краткого содержания каждого учебного элемента. Каждый граф имеет определенное число учебных элементов (УЭ), которые упорядочены по объединяющему признаку.

На основании обобщения мнения ведущих специалистов к числу базовых тем курса волейбола были отнесены: «Подача мяча в волейболе», «Передача мяча в волейболе», «Нападающий удар в волейболе», «Прием мяча в волейболе», «Блокирование мяча в волейболе».

Логический анализ показал, что первая тема содержит 21 УЭ, объединенный по следующим признакам: способы выполнения, стилевые особенности, условия выполнения, тактика подачи, техника подачи, методика обучения. Вторая тема содержит 28 УЭ, которые объединены по следующим признакам: способы выполнения, условия выполнения, пространственные характеристики, техника передачи, методика обучения. Третья тема содержит 18 УЭ, которые ранжированы по следующим признакам: способы выполнения, стилевые особенности, техника, тактика, методика обучения. Четвертая тема (14 УЭ) и пятая тема (13 УЭ) объединяет признаки: способы выполнения, условия выполнения, техника и методика обучения.

После этого была разработана спецификация учебных элементов каждой темы, включающая: уровень усвоения, степень абстракции и тип ориентировочной деятельности.

4 уровень усвоения, - продуктивное действие творческого типа, - был предусмотрен в каждой из пяти базовых учебных тем для учебных элементов, объединенных признаком – Методика обучения. 3 уровень усвоения, - продуктивное действие эвристического типа, - был определен в каждой из пяти базовых учебных тем темы для УЭ, объединенных признаками - Техника и Тактика игры. Для остальных УЭ каждой темы был определен 2 уровень усвоения, - репродуктивное алгоритмическое действие.

Усвоение учебных элементов на 3 и 4 уровнях знаний было предусмотрено на аналитико-синтетической ступени абстракции (Б), предусматривающей элементарное объяснение природы и свойств (качеств) явления, их причин и следствий. Для 3 уровня знаний был выбран второй тип ориентировочной основы действия (ООД), - обучаемому не только демонстрируют выполнения действия и его конечный результат, но четко указывают ориентиры, методику и последовательность операций для данного конкретного случая. Для 4 уровня усвоения был выбран третий тип ООД, - обучаемый получает представление о самом принципе нахождения ориентиров, об основных правилах построения оптимальной методики и последовательности действий при освоении целой группы, целого класса операций.

Все параметры, составляющие спецификацию учебной темы, определялись в соответствии с методикой диагностического описания цели формирования опыта учащегося на этапе оперативного целеобразования.

Исходя из различий заданных уровней усвоения для учебных элементов в каждой из тем, нами была предложена система контроля результатов учебного процесса в виде четырехуровневых тестов-графов.

Контрольный тест-граф объединяет в себе качественную (уровень знаний) и количественную (число правильных ответов при стандартном количестве вопросов) оценку степени усвоения учебного материала, что позволяет определить коэффициент усвоения (отношение правильных ответов к общему количеству вопросов, умноженное на 100%) и судить о завершенности процесса обучения на каждом уровне знаний. При коэффициенте усвоения 70% и более процесс обучения можно считать завершенным, так как в последующей деятельности учащийся способен в ходе самообучения совершенствовать свои знания. При коэффициенте ниже 70% учащийся в последующей деятельности совершает систематические ошибки и не способен к их исправлению.

Раздел «В» в нашей программе раскрывает содержание учебного процесса, направленного на формирование опыта творческой деятельности учащихся. Организация работы осуществляется в два этапа: этапа адаптации обучаемых к восприятию творческой ситуации и этапа решения собственно творческих задач.

В соответствии с теорией активизации познавательной деятельности учащихся [4] была предложена следующая структура первого этапа: поиск аналогов и задачи на воображение; самостоятельная разработка определений (дефиниций); стимуляция активности мышления.

Структура второго этапа была определена в соответствии с принятой в дидактике структурой процедур творческой деятельности. Она включает: видение проблем в привычных условиях; видение по-новому структуры привычного объекта; комбинирование нового способа решения из элементов ранее известных методов; построение оригинального решения, не опирающегося на элементы прежних методов, без привлечения аналогий.

Элементы предложенной структуры рассматривались как классы специальных задач, требующие разработки своего содержания. В программе приводятся задачи всех классов. Постановка задач производится в период изучения каждой учебной темы.

Раздел «Г» программы очень важен, так как он предусматривает оценивание результатов применения в учебном процессе задач, направленных на формирование опыта творческой деятельности студентов.

Нами были определены ожидаемые результаты личностного развития студентов по двум направлениям: а) проектируемые черты личности; б) уровень усвоения учебного материала.

Для оценки результатов учебного процесса, предусматривающего овладение содержанием деятельности, отраженной в программе в разделе «Б», нами был запланирован коэффициент усвоения учебного материала, равный 70%. Для осуществления оценки усвоения учебного материала, представленного в разделе «В», нами использовалась группа компетентных экспертов, так как в усвоении продуктивной деятельности эвристического и творческого типа нет готового эталона. О качестве решения заданий может судить лишь группа педагогов – экспертная комиссия.

Определение эффективности разработанной программы осуществлялась на практических и теоретических занятиях по волейболу со студентами 2 курса. Всего в эксперименте приняли участие 75 человек: 50 в экспериментальных группах (25 в первой экспериментальной и 25 во второй экспериментальной) и 25 в контрольной группе.

Содержание учебного процесса первой экспериментальной группы предусматривало решение четырех групп задач – по формированию теоретических зна-

ний, способов деятельности, адаптации к творческой деятельности (три класса задач) и собственно творческой деятельности (пять классов задач). Из учебного процесса второй экспериментальной группы были исключены задачи по адаптации обучаемых к творческой деятельности. В учебном процессе контрольной группы решение двух последних блоков задач (адаптации к творческой деятельности и собственно творческой деятельности) не предусматривалось.

Выводы.

1. В контрольной группе усвоение учебного материала осуществлено только на 2 уровне знаний (коэффициент усвоения при формировании знаний – репродукций 86%).

2. Результаты учебного процесса в экспериментальных группах свидетельствуют о том, что в заданном лимите времени проектируемый уровень усвоения учебного материала может быть более высоким, если в содержание учебного процесса будут включены задания всех восьми классов задач для формирования опыта творческой деятельности. Коэффициент согласованности мнений экспертов изменяется в пределах от 0,9 до 0,7, что свидетельствует о высокой степени согласованности суждений.

3. Введение в учебный процесс курса волейбола специальных задач для формирования опыта творческой деятельности, без изменения лимита времени, отводимого на изучение учебного материала, повышает качество его усвоения, ведет к положительным сдвигам в мотивационной сфере личности обучаемых и не сказывается отрицательно на формирование изучаемых двигательных навыков.

Список литературы.

1. Беспалько, В.П. Теория учебника. Дидактический аспект. / В.П. Беспалько, – М.: Педагогика, 1988.-160с.
2. Ерецкий, М.И. Проверка знаний умений и навыков учащихся техникумов : учеб. пособие / М.И. Ерецкий, Э.С. Пороцкий. – М.: Высш. шк., 1978.- 175 с.
3. Марев, И. Методологические основы дидактики. / И. Марев – М., 1987. -224с.
4. Щукина, Г.И. Роль деятельности в учебном процессе / Г.И. Щукина. М.: Просвещение, 1986. - 144 с.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАКОНОВ ФИЗИКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Марданова И. Р., Шахматова В. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: минитрамп, физические явления и законы, сила упругости, деформация тела.

Актуальность. Ежедневно каждый человек сталкивается с физическими явлениями и законами. Нас как будущих специалистов по спортивной акробатике заинтересовал вопрос выполнения каждого упражнения с позиции физики. Изучив содержание учебников физики для колледжей, средних школ и высших учебных заведений, мы пришли к выводу, что в них нет примеров из спорта, раскрывающих смысл физических законов или иллюстрирующих физические явления [1]. Разобраться мне помогли «баллистика», раздел посвященный изучению движения тел, брошенных под углом к горизонту, и «динамика», раздел рассматривающий причину движения

тел при их взаимодействии. Особое внимание было уделено возникновению механических сил и их влиянию на результат физических взаимодействий спортсмена и снарядов. Из механических сил были рассмотрены сила упругости (сила, возникающая при деформации тела) и сила трения (сила, возникающая при соприкосновении тел). Для объяснения и описания техники выполнения прыжков на батуте используют закон отражения (угол падения равен углу отражения).

В разделе гимнастики (Акробатика), а именно прыжки на батуте и двойном минитрампе, выделяют отдельные спортивные снаряды, используемые при выполнении упражнений. В нашей работе мы попытались описать свойства спортивных снарядов. К основным снарядам относятся батут и двойной минитрамп, а к вспомогательным дорожка для разбега и зона приземления.

Изображение двойного минитрампа (ДМТ) представлено на рисунке 1. Этот снаряд состоит из рамы, сетки и страховочных матов в области натянутых пружин [2]. ДМТ условно делится на две части: зону С и зону F. Зона С расположена под небольшим углом к горизонту. Это позволяет спортсмену более комфортно забежать на минитрамп. Такое расположение первой части данного снаряда позволяет постепенно увеличивать высоту подъема спортсмена и увеличивать скорость при выполнении упражнения.



Рис.1. Двойной минитрамп

При разбеге используется специальная дорожка по всей его длине, выполненная из пенополиэтилена двойной плотности, ламинированная ковровым покрытием, значительно повышающим силу трения между спортивными чешками и дорожкой. Несмотря на небольшую толщину дорожки (35 мм), при разбеге, она способна значительно увеличить силу трения и силу упругости, благодаря чему, спортсмен способен при меньших затратах энергии развить скорость достаточную для совершения толчка на снаряд.

Спортсмен заканчивает движение, приземлившись на специальный мат. Размеры мата составляют 6000х3000х300 мм. Безопасное приземление спортсмена зависит от точности попадания на поверхность мата, а так же от плотности и упругости мата.

Траектория движения спортсмена, принятого за материальную точку, при выполнении упражнения на ДМТ представлена на рисунке 2 [3].

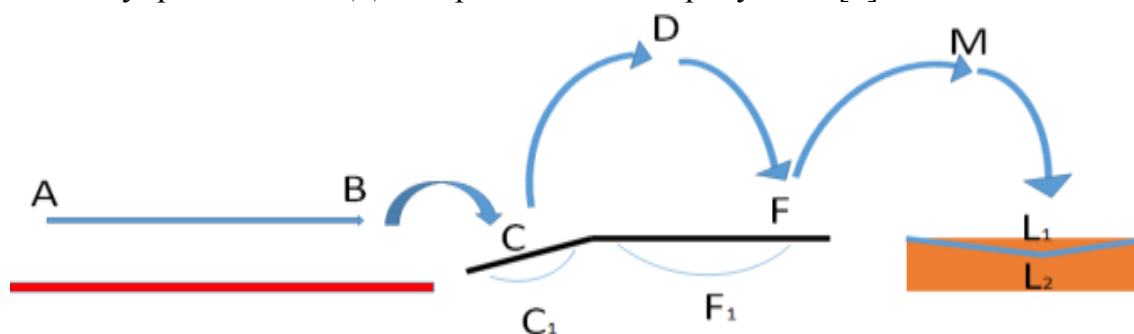


Рис. 2. - Траектория движения спортсмена при выполнении упражнения на ДМТ

Зона разбега (А - В) позволяет спортсмену развить скорость от 0 до нескольких метров в секунду. Для этого повышают силу трения между чешками и ковровым покрытием за счет использования специальных материалов. Оттолкнувшись в точке В от дорожки, спортсмен почти с такой же скоростью запрыгивает на первую часть ДМТ и попадает в область С. При деформации сетки ДМТ в ней возникает сила упругости (прогиб сетки С-С1), толкающая спортсмена вверх. По закону Гука эта сила прямо пропорциональна деформации сетки. Значит, чем с большей скоростью спортсмен прыгнет на сетку, тем сильнее она прогнется и с большей силой вытолкнет его вверх. Так как спортсмен прыгает на сетку не перпендикулярно, а под углом, то и оттолкнется от сетки под таким же углом по закону отражения (угол падения равен углу отражения). От точки С до точки D при подъеме вверх по траектории, представляющей из себя ветвь параболы, спортсмену необходимо успеть выполнить элемент и придти к точке D (высшей точке траектории) с готовностью для выполнения следующего элемента. Это необходимо для того, чтобы спортсмен прыгнул на вторую зону ДМТ (зону F) так же под небольшим углом для вылета в точку M, а затем продолжил движение на зону приземления (L1). При деформации сетки ДМТ (F-F1), сила упругости толкает спортсмена вверх. Так же по закону отражения (угол падения равен углу отражения) спортсмен вылетает к точке M и выполняет заключительную часть комбинации. При приземлении на мат (L1), тело спортсмена, имеющее определенную массу и скорость, обладает кинетической энергией, которую необходимо уменьшить до нуля. Это выполняется за счет упругих свойств как стопы спортсмена, так и мата. Спортсмен продавливая зону приземления до положения L2, при этом мат деформируется (сжимается) и в нем возникает сила упругости, которая зависит от упругих свойств материала, из которых он изготовлен. Сила упругости стремится вернуть мат в первоначальное недеформированное состояние и толкает спортсмена вверх. Спортсмен заканчивает выполнение комбинации, покидает мат, который возвращается в положения L1.

Заключение. Таким образом, зная, а главное, умея верно применять на практике знания по физике, можно добиться более высоких результатов в спорте за счет повышения эффективности техники выполнения упражнений. Знания так же облегчают физические нагрузки на организм спортсмена, так как не дают переутомляться, тем самым экономя его время и силы.

Список литературы.

1. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Т. С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
2. <http://www.acrosport.ru/>
3. <http://sbornaya-rossii.ru/sportivnaya-akrobatika/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КЕЙСОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ В ХОДЕ ЛЕТНИХ УЧЕБНО-ПОЛЕВЫХ ПРАКТИК

Машкова И. В.¹, Кухтарев С. С.²
Южно-Уральский государственный университет (НИУ)¹,
УралГУФК², Челябинск, Россия

Ключевые слова: метод кейсов, Кейс-стади, учебно-полевые практики, компетентностный подход, общепрофессиональные и профильно-специализированные компетенции

Актуальность. В настоящее время в Российской системе высшего образования федеральные государственные образовательные стандарты третьего и четвертого поколения предполагают формирование у студентов вузов общекультурных, профессиональных и специальных компетенций. Новая парадигма высшего образования заставляет искать новые методы обучения, в частности использовать активные и интерактивные технологии в образовательном процессе [1].

С 2010 года на кафедре анатомии ФГБОУ ВПО УралГУФК приступили к подготовке бакалавров по направлению «Биология» и уже в этом же году студенты стали выезжать на полевую учебную практику. Базой практики определили НПБ Ильменского государственного заповедника им. В. И. Ленина УРО РАН, на берегу озера Ильменское Южного лесничества. На базе имеются летние домики для проживания, помещения для столовых, организации самостоятельной работы студентов и проведения лекционных занятий, организованы гидробиологическая и физико-химическая лаборатории оснащенные для изучения экологического состояния водоемов. В распоряжении студентов имеется современное научно-исследовательское оборудование.

В связи с новыми представлениями в преподавании, проведение выездных практик существенно изменилось. Возникла необходимость в изменении стандартных подходов к проведению занятий и экскурсий, внедрения новых – инновационных методов и приемов.

Целью нашей работы стало внедрение в образовательный процесс одного из таких методов – метода "Кейсов". Речь идет о таких видах организации занятий, на которых студенты, предварительно изучив информационный пакет учебного материала (кейс), ведут коллективный поиск новых идей, а также определяют оптимальные пути, механизмы и технологии их реализации. Кейс-стади – это вид учебного занятия, сочетающий в себе несколько методов (самостоятельная работа с научной литературой, учебной информацией, документами; анализ конкретных ситуаций; мозговой штурм; дискуссия; метод проектов и др.) и форм (практического занятия, семинара, деловой или ролевой игры и др.) обучения. Использование метода «кейс-стади» особенно ценно при изучении тех разделов учебных дисциплин, где необходимо осуществить сравнительный анализ, и где нет однозначного ответа на поставленный вопрос, а имеется несколько научных подходов, взглядов, точек зрения. Результатом использования «кейс-стади» являются не только полученные знания, но и сформированные навыки профессиональной деятельности, профессионально-значимых качества личности [2].

Организация и методы исследования. Учебно-полевая практика запланирована как завершающий этап теоретического обучения каждого года [3]. В разные годы на практику выезжали от 12 до 10 студентов. Постепенно территория исследований была расширена – к озерам Южного лесничества (Ильменское, Аргяш) добавились озера Северного лесничества (Барауз, Савелькуль). Учебная полевая практика состоит из ряда однодневных экскурсий, в ходе которых под руководством и наблюдением преподавателя побригадно (2–4 человека) осуществляются маршрутные описания на профилях и модельных участках. Выездная практика включает следующие этапы.

Подготовительный этап – изучение литературы о регионе, знакомство с картографическими материалами, сбор и подготовку необходимого снаряжения, химических реактивов [3]. Также на этом этапе студенты, используя литературные дан-

ные, готовятся к экскурсии в музей Ильменского заповедника. В каждой бригаде выбираются «экскурсоводы» для каждого зала музея: залу тематических коллекции месторождений Урала и других регионов нашей страны; залу систематической коллекции минералов; Ильменскому залу, где расположены образцы горных пород и минералов Ильменских гор; залу коллекций минералов из аналогичных Ильменам комплексов Вишневогорского, Ловозерского и Хибинского массивов; залу история открытия и изучения заповедной земли; биологическому залу. В ходе экскурсии, которая обязательно входит в программу практики, «экскурсоводы» знакомят остальных студентов с информацией об экспозиции музея.

Перед началом практики студенты изучают «Правила техники безопасности при проведении полевых работ» и сдают зачет по этому разделу.

Следующие этапы практики – экскурсии и камеральная обработка материалов. Экспедиционные сборы обрабатываются, т.е. обобщаются в виде коллекций фактического материала, оформления пояснительной записки к маршрутам, ландшафтной карты и фотографирования. Ботанико-географическое описание выполняется непосредственно в поле. Характеризуется растительный покров (в общепринятых знаках), обязательно указание границ природных территориальных комплексов – фаций и урочищ. Данные, которые нельзя описать быстро собираются в таблице (ярусность растительности, ее сомкнутость; механический состав почв, их структура; гидрологические и микроклиматические данные; качественная оценка территории, ее современное хозяйственное использование). Формируются темы научно-исследовательских работ в этой области.

Завершающий этап – подготовка и защита отчета. Отчет должен быть иллюстрирован картографическими и фотографическими материалами, содержать характеристику природных и социально-экономических условий, экологических проблем, анализ причинно-следственных связей и предложения по путям оптимизации природопользования в посещенном регионе. По материалам выездной практики должны быть охарактеризованы: физико-географические условия, экономико-географические и социальные особенности, природопользование и экологические проблемы Южного Урала [4]. Полевая практика считается завершенной после защиты комплексного отчета на итоговой конференции.

Результаты и их обсуждение. Кейс-метод как форма обучения и активизации учебного процесса позволяет успешно формировать профессиональные компетенции. Функциональные роли участников кейс-стади отражены в таблице 1.

Студенты должны: 1) в установленные сроки ознакомиться с материалами кейса, изучить методические рекомендации предстоящей экскурсии, проработать первоисточники научно-методической литературы; 2) принять активное участие в обсуждении содержания экскурсии, дополнить его информацией, предложить свои направления; 3) выделить основную цель экскурсии, сформулировать задачи, которые выходят на первый план, и обдумать их; 4) обсудить ситуационную модель; 5) записать свои предложения, пробные (предварительные) выводы по решению проблемной ситуации; 6) принять активное участие в дискуссии, в выступлениях, обоснованно опираться на свои знания, собственный опыт, свои чувства; 7) сотрудничая с другими студентами и преподавателем, выслушивать альтернативные точки зрения и аргументировано выдвигать свою собственную; 8) задумываться над тем, как в профессиональной деятельности можно использовать полученные знания и умения [2].

Таблица 1. - Роли участников кейс-стади [5]

Фаза работы	Действия преподавателя	Действия студента
До экскурсии	1. Подбирает кейс. 2. Определяет основные и вспомогательные материалы и методы для подготовки студентов. 3. Разрабатывает сценарий.	1. Получает кейс и список рекомендованной литературы. 2. Индивидуально готовится к занятию.
Во время экскурсии	1. Организует предварительное обсуждение кейса. 2. Делит группу на подгруппы или бригады. 3. Руководит обсуждением кейса в подгруппах, обеспечивает студентов дополнительными сведениями.	1. Задает вопросы, углубляющие понимание кейса и проблемы. 2. Разрабатывает варианты решений, принимает во внимание мнения других. 3. Принимает или участвует в принятии решений.
После экскурсии	1. Оценивает работу студентов. 2. Оценивает принятые решения и поставленные вопросы.	Составляет письменный отчет о экскурсии по заданной форме, доклад и презентацию.

Функции преподавателя: 1) разработка модели конкретной проблемной ситуации, которая сложилась в реальной жизнедеятельности объекта исследования. Эта модель представляет собой пакет учебного материала – кейс (текст объемом от 2 – 3 до 40 страниц). В тексте должны присутствовать методические рекомендации по проведению конкретных исследований (проблемная ситуация, конфликт) – предмет обсуждения; 2) определение места кейса в структуре всего учебного курса, а также его место в структуре учебной практики (или научной-исследовательской работы); 3) выбор ключевых моментов, которые привлекут внимание студентов к важным аспектам ситуационного задания, будут способствовать организации мысли, подтолкнут к активной совместной деятельности; 4) ознакомление слушателей с целью, условиями и правилами работы с кейсом (заданной ситуацией); 5) обеспечение главного направления дискуссии, поддержка общего контекста ситуационного упражнения, оказание помощи в развитии идей, побуждение к рассуждениям, подведение обсуждения к определенным выводам [2].

Таким образом, под руководством опытных специалистов за несколько сезонов работы студенты собирают материал для написания выпускной квалификационной работы. Результаты научных исследований студентов неоднократно обсуждаются на различных научных конференциях.

Учебная практика бакалавров, предусмотрена в объеме десяти недель (по четыре недели ежегодно) во втором и четвертом семестрах и две недели – в шестом семестре.

Практики закрепляют знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения теоретических курсов, вырабатывают практические навыки и способствуют комплексному формированию общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций обучающихся.

Разделом учебной практики может быть научно-исследовательская работа обучающегося. В таком случае при разработке программы научно-исследовательской работы высшее учебное заведение должно предоставить возможность обучающимся:

- изучать специальную литературу и другую научно-техническую информацию, достижения отечественной и зарубежной науки и техники в соответствующей области знаний;
- участвовать в проведении научных исследований или выполнении технических разработок;
- осуществлять сбор, обработку, анализ и систематизацию научно-технической информации по теме (заданию);
- принимать участие в стендовых и промышленных испытаниях опытных образцов, аппаратов, отдельных узлов технологических линий;
- составлять отчеты (разделы отчета) по теме или ее разделу (этапу, заданию);
- выступить с докладом на конференции.

Опыт проведения полевых практик, который был описан нами выше, представляется в связи с требованиями ФГОС, весьма важным. Отметим, что учебная практика – это вид учебной деятельности, основное содержание которой предусматривает выполнение практических учебных заданий, соответствующих характеру профессиональной деятельности будущего специалиста. Она позволяет эффективно сочетать теоретические знания с практической подготовкой, и направлена на привитие студентам умений и навыков, специфичных для избранной специальности. Практика призвана сформировать у студента профессиональные умения и навыки принимать самостоятельные решения на конкретном участке работы в реальных условиях путем выполнения различных обязанностей, свойственных будущей профессиональной, организационно-управленческой и общественной деятельности.

Выводы. Внедрение интерактивных форм обучения – одно из инновационных направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Проведение итоговой конференции в конце учебной практики является одной из таких интерактивных форм обучения. Полевая учебная практика вносит неоценимый вклад в формирование исследовательских умений студентов. В этом играет роль не только насыщение практики различными методами научных исследований (теоретическими, статистическими, аналитическими, картографическими), но и возможность студентов работать с реальными природными объектами, умение выполнять типовые алгоритмы действий здесь недостаточно. Необходимо уметь анализировать полученные данные и порой разгадывать «загадки матушки природы»[4].

Список литературы.

1. Крупнова, Т.Г. Опыт использования интерактивных форм обучения студентов-экологов при изучении технологий водоподготовки [Текст] / Т.Г. Крупнова, А.М. Кострюкова, И.В. Машкова // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2013. №3. С. 90 – 95.
2. Гушин, Ю. В. Интерактивные методы обучения в высшей школе [Текст] / Ю.В. Гушин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна» *Dubna Psychological Journal* Электронное научное издание, Учредитель (Издатель) ГОУ ВПО Московской области, 2012. № 2. С. 1–18
3. Шапкин, В.А. Практикум по зоологии беспозвоночных [Текст] / В.А. Шапкин, З.И. Тюмасева, И.В. Машкова, Е.В. Гуськова – Москва, Академия. – 2003.
4. Тюмасева З.И. Оздоровление природой. Учебно-практическое пособие для студентов и учеников старших классов, изучающих дисциплины из предметных областей "здоровье" и "окружающая среда" [Текст]/ З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.В. Машкова – Челябинск, ЧГПУ, 2000. Том 1.

5. Психолого-педагогическое сопровождение реализации инновационных образовательных программ [Текст] / под ред. Ю. П. Зинченко, И. А. Володарской. – М. : Изд-во МГУ, 2007. – 120 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ЛЕКЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Мищенко Н. Ю.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: компетентность, активное обучение, интерактивное обучение, инновационное обучение, интерактивные лекции, выпускник.

Актуальность. Современная система профессионального образования переживает реформирование предусматривающее переход к уровневой подготовке. Но реформирование заключается не только в этом, меняется само содержание подготовки. Все российские вузы приступили к реализации образовательного процесса по федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения (ФГОС), которые принципиально отличаются от действовавших ранее образовательных стандартов. ФГОС определяют требования к результатам усвоения основной образовательной программы (ООП) через формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Согласно ФГОС *«реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий»*. Удельный вес таких занятий в учебном процессе должен составлять 20-30% аудиторных занятий, в зависимости от направления подготовки. Таким образом, внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов-магистрантов в современном вузе.

Организация исследования. В исследовании принимали участие магистранты 1 курса кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Остановимся на специфике интерактивной лекции и рассмотрим ее возможности.

В образовании сложились и утвердились три формы взаимодействия преподавателя и студентов: пассивные методы, активные методы и интерактивные методы.

Пассивный метод – это форма взаимодействия преподавателя и студента, в которой преподаватель является основным действующим лицом и управляющим ходом занятия, а студенты выступают в роли пассивных слушателей, подчиненных директивам преподавателя. Связь преподавателя со студентами на пассивных занятиях осуществляется посредством опросов, самостоятельных, контрольных работ, тестов и т. д.

Активный метод – это форма взаимодействия студентов и преподавателя, при которой они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия и студенты здесь не пассивные слушатели, а активные участники, студенты и преподаватель находятся на равных правах.

Понятие «интерактивный» происходит от английского «interact» («inter» – «взаимный», «act» – «действовать»). *Интерактивный метод* – метод, позволяющий взаимодействовать между собой как преподавателю со студентами, так и студентам между собой, направлен на доминирование активности студентов в процессе обучения.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Одна из таких целей состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения.

Интерактивное обучение – способ познания, основанный на диалоговых формах взаимодействия участников образовательного процесса; обучение, погруженное в общение, в ходе которого у обучающихся формируются навыки совместной деятельности. Это метод, при котором «все обучают каждого и каждый обучает всех» [2].

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы: круглый стол (дискуссия, дебаты); мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака); деловые и ролевые игры; case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ); мастер класс. Среди них особое место занимает интерактивная лекция.

По мнению С. Б. Ступиной (2009), *интерактивная лекция* представляет собой синтетическую форму организации учебного процесса, которая объединяет в себе элементы традиционной лекции, тренинга, игровые методики [4]. Ее основная задача – активизировать обучаемых, вовлечь их в учебный процесс при полном контроле со стороны лектора.

В педагогике предлагается следующее определение интерактивной лекции – «это методическая среда, в которой на основе взаимодействия студентов с преподавателем и студентов между собой осуществляется их рецептивно-продуктивная деятельность, направленная на зрительное или слуховое восприятие поступающей информации...» [1].

Интерактивный лекционный формат характеризуется высокой степенью гибкости, которая достигается постоянным отслеживанием реакций участников и переключением с режима пассивной лекции в режим активного участия.

По сравнению с традиционными интерактивные лекции имеют ряд особенностей: 1) насыщенность разнообразными элементами (упражнениями, заданиями, играми, кроссвордами и др.), стимулирующими активность слушателей; 2) постоянная обработка информации, которая как следствие может быть легко воспроизведена по истечении времени; 3) активное участие студентов (возможность общения друг с другом и с лектором); 4) двусторонняя коммуникация (студенты часто получают обратную связь друг от друга и от лектора); 5) высокая степень регулирования (лектор полностью контролирует уровень взаимодействия между участниками) [3].

Интерактивные лекции имеют массу вариантов проведения и могут осуществляться в разных форматах. Как правило, они включают в себя встроенные викторины, игры, разнообразные задания, предусматривают взаимодействие и контроль над ходом презентации со стороны аудитории. Интерактивные лекции целесообразно использовать при изучении сложного материала, требующего пошагового усвоения, осмысления ключевых моментов, неоднократного повторения с целью основательного изучения. Важным условием проведения интерактивной лекции яв-

ляется также наличие специализированной аудитории, оснащённой компьютерной техникой и современными средствами публичной демонстрации визуального и звукового учебного материала.

По способу изложения материала интерактивные лекции различаются на: проблемная лекция, лекция с запланированными ошибками (лекция-провокация), лекция вдвоем, лекция-визуализация, лекция «пресс-конференция», лекция-беседа или «диалог с аудиторией», лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций.

Приведем некоторые способы изложения интерактивных лекций, которые используются преподавателем при изучении дисциплины «Модель специалиста физической культуры и спорта».

Проблемная лекция – начинается с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Готового решения в данном случае нет. То есть деятельность студента-магистранта приближается к поисковой, исследовательской. На подобных лекциях обязателен диалог преподавателя и студентов. Студенты активно привлекаются к обсуждению, поиску тех или иных вариантов решения. Подход может активно применяться при изучении таких тем: «Компетентностная модель специалиста физической культуры и спорта»; «Основы теории моделирования»; Принципы и методы построения образовательных моделей специалиста» и др. что, конечно же, требует определенного уровня сформированной у студентов теоретической базы и достаточной технической оснащенности аудитории.

Лекция-визуализация. Данная лекция учит студента преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, выделяя при этом наиболее значимые и существенные элементы. На лекции используются схемы, рисунки, чертежи и т.п., к подготовке которых привлекаются обучающиеся. Проведение лекции сводится к связному развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных пособий. При этом важна логика и ритм подачи учебного материала. Данный тип лекции хорошо использовать на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину. Визуальное представление материала помогает выработать у студентов более четкое представление о большинстве разделов изучаемой дисциплины.

Лекция с заранее запланированными ошибками, которые должны обнаружить студенты. Подбираются наиболее распространенные ошибки, которые делают как студенты, так и преподаватель во время чтения лекций. Студенты на лекции должны обнаружить ошибки и занести их в конспект. В конце лекции «рассекречиваются» допущенные ошибки и проводится их обсуждение. Метод применяется при изложении основных теоретических вопросов дисциплины.

Лекция с разбором конкретной ситуации, изложенной устно или в виде видеозаписи и т.п.; студенты совместно анализируют и обсуждают представленный материал.

В практике изучения дисциплины «Модель специалиста физической культуры и спорта» студентов-магистрантов получил распространение и следующий формат чтения интерактивной лекции: через определенные интервалы времени лекция останавливается и студентам предлагается написать резюме услышанного. Резюме зачитываются, аудитория выбирает лучшие, наиболее точно отражающие содержание изложенного лектором материала. Или другой вариант. При чтении лекции лектор предупреждает аудиторию, что время от времени будет в случайном порядке выбирать студентов и просить их кратко пересказать содержание услышанного

фрагмента лекции. Спустя 10-15 минут преподаватель останавливает лекцию, делает краткую паузу, чтобы студенты могли подготовиться к интерпретации фрагмента. Студенты пересказывают услышанное своими словами. В случае неполного воспроизведения добавляются упущенные детали. Процедура повторяется на протяжении лекции несколько раз. Возможен и следующий вариант. Преподаватель делает краткий обзор основной темы лекции, определяет три-четыре подтемы и просит студентов подготовить хотя бы по одному вопросу на каждую из них. После освещения каждой подтемы, студенты в течение нескольких минут задают вопросы преподавателю. Фактически изложение лекционного материала по ходу сопровождается пресс-конференцией. В конце лекции, лектор просит студентов назвать наиболее интересные проблемные вопросы из числа заданных.

Анализ проведенных интерактивных лекций с магистрантами показал, что такая форма проведения очень интересна студентам, но, в то же время, существуют определенные проблемы при ее проведении: не все студенты готовы общаться с преподавателем «на равных» в процессе лекции; студенческая аудитория психологически не подготовлена к общению, поскольку привыкла к пассивному материалу на традиционных лекциях. Кроме того, изначально существует большая вероятность низкого профессионального уровня такого общения в силу объективного незнания обучающимися теоретической основы по излагаемой теме, а на первых лекциях – и по учебному курсу в целом.

Интерактивные лекции невероятно трудоемки и требуют от преподавателя лекторского опыта и мастерства. Особое значение здесь приобретает умение преподавателя в каждом конкретном случае, учитывая тему лекции, обеспечить оптимальное соотношение аудиальной и визуальной форм передачи знаний, использовать приемы переключения модальностей восприятия информации. При этом следует минимизировать такие ситуации, при которых, например, восприятие текста презентации отвлекает студентов от сопутствующего устного изложения лекционного материала, а речь лектора, в свою очередь, не дает в полной мере сосредоточить внимание на соответствующих наглядных пособиях. В то же время, количество лекционных часов, предусматриваемых рабочими программами изучаемых дисциплин, в том числе и дисциплины *«Модель специалиста физической культуры и спорта»*, чрезвычайно ограничено. Это заставляет переходить на более жесткую систему отбора материала для лекций, активно и органично использовать наглядные пособия, технические мультимедийные средства и др.

Выводы. Таким образом, для подготовки конкурентоспособных специалистов сферы физической культуры и спорта, готовых к эффективной профессиональной деятельности необходимо широко применять различные инновационные, в том числе и интерактивные технологии.

Проводимая с позиций интерактивного обучения современная лекция должна: быть проблемной по содержанию и проведению; быть гибкой по структуре, давая возможность лектору вносить коррективы по ходу занятий, с учетом ответной реакции слушателей, получаемой на основе обратной связи; проводится преподавателем, стремящимся к овладению ораторским искусством, но ориентированным не столько на монолог, сколько на дискуссию, диалог со слушателями; обеспечиваться наглядными пособиями и ТСО, позволяющими лектору оперировать яркими образами и наглядной информацией; проводится с элементами диалога и дискуссии,

осуществляя тем самым обратную связь преподавателя со студентами-магистрантами.

Применение интерактивных лекций позволяет поддерживать внимание студентов-магистрантов на протяжении всего лекционного занятия, стимулировать их усилия по усвоению программного материала, развивать самостоятельность мышления, познавательную активность, а также навыки презентаций, публичных выступлений, участия в дебатах, дискуссиях.

Проблемы лекционной формы обучения в магистратуре являются весьма многоаспектными и далеко не ограничиваются рассмотренными в настоящей работе. Использование при подготовке магистров современных технологий и интерактивных методов передачи знаний призваны помогать лучшему овладению учебным материалом, но они не должны подменять собой традиционное значение и качественную содержательность лекции в учебном процессе.

Таким образом, участие в интерактивной лекции одновременно педагога и ТСО значительно улучшает качество образования. Использование предложенного вида аудиторной работы активизирует процесс преподавания, повышает интерес студентов к изучаемой дисциплине и эффективность учебного процесса, позволяет достичь большей глубины понимания учебного материала. Однако, использование интерактивной лекции предъявляет более высокие требования к уровню подготовки преподавателя и его квалификации, который должен уже не только владеть традиционными методиками преподавания, но и уметь модернизировать их в соответствии со спецификой обучаемых, используя современные достижения науки и техники.

Список литературы.

1. Воронин, А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике / А. С. Воронин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ, 2006. – 135 с.
2. Дьяченко, В. Коллективный способ обучения становится массовой практикой / В. Дьяченко // Народное образование. – 2008. – №1. – С. 191-197.
3. Сорокина, Е. И. Использование интерактивных методов обучения при проведении лекционных занятий / Е. И. Сорокина, Л. Н. Маковкина, М. О. Колобова // Теория и практика образования в современном мире : материалы III междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). – СПб. : Реноме, 2013. – С. 167-169.
4. Ступина, С. Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе : учеб.-метод. пособие / С. Б. Ступина. – Саратов : Наука, 2009. – 52 с.

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мищенко Н. Ю.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: специалисты сферы физической культуры и спорта, интегрированные занятия, дети дошкольного возраста.

Актуальность. Модернизация отечественного образования, осуществляемая в связи со вступлением России в Болонский процесс, и проводимая Европейским союзом образовательная политика стимулируют развитие системы высшего обра-

зования. Непрерывно идущие инновационные процессы в образовании приводят к тому, что высокий уровень знаний по предмету и владение изученной методикой его преподавания уже не могут полностью характеризовать актуальный уровень профессиональной подготовленности педагога. Анализ практики показывает, что одной из серьезных проблем современной образовательной системы является недостаточный уровень подготовленности педагогов к работе в условиях, требующих самостоятельного принятия оптимальных педагогических решений.

Особую роль в решении этих задач играет профессиональная подготовка будущих специалистов в области физической культуры детей дошкольного возраста. Несомненно, важную роль в физкультурно-оздоровительном процессе в дошкольных учреждениях играет личность и профессиональная подготовка педагога по физической культуре, так как именно на его плечах лежит ответственность за развитие крепких и здоровых детей. Поэтому важно создать такую систему подготовки специалистов на факультетах физической культуры, которая могла учитывать особенности работы в дошкольных учреждениях, необходимость общего развития детей при недостаточной двигательной активности, следствием чего становится ухудшающееся состояние здоровья.

Между тем, как показывает практика, чаще всего студентов учат проводить физкультурно-оздоровительную работу в ООДО в разных формах, осуществлять врачебно-педагогический контроль, использовать игровые формы организации занятий. Подобного рода «специалисты», естественно, не решают важнейших задач физкультурного воспитания, стоящих перед ООДО, задач по укреплению здоровья, формированию стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, развитию двигательных умений и навыков. В связи с этим в системе подготовки специалистов на факультетах физической культуры необходимо создать условия, позволяющие освоить студентам инновационные здоровьесберегающие технологии в рамках образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО).

Одним из инновационных направлений, в контексте вышеизложенного, является применение интегрированных занятий по физической культуре в ООДО, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность.

Наблюдение и анализ педагогического процесса в детских садах показали, что педагоги ООДО испытывают значительные трудности при конструировании содержания интегрированных занятий с детьми дошкольного возраста. Разработка методики интегрированных занятий осуществляется в лучшем случае интуитивно, зачастую компоненты учебной деятельности соединяются механически на основе общей темы. Со слабой степенью изученности интегрированных занятий связаны отсутствие в содержании образования подготовки студентов к их проведению и неразработанностью этой проблемы в педагогике высшей школы. При этом до сих пор в высших учебных заведениях не ставится цель – научить будущих педагогов реализовывать межпредметные связи в сотрудничестве с педагогами других предметов, применять здоровьесберегающие технологии интенсивного обучения на основе использования внутри- и межпредметных связей.

Таким образом, изучение теории и практики по проблеме подготовки студентов факультета физической культуры к проведению интегрированных занятий в детском саду выявило ряд **противоречий** между:

- потребностями практики в активном внедрении интегрированных занятий и слабой степенью изученности данного вопроса в теории;
- необходимостью подготовки педагогов к проведению интегрированных занятий и возможностями, заложенными в содержании образования студентов в высших учебных заведениях;
- необходимостью осуществления целостного педагогического процесса в детском саду и дифференцированным изучением его компонентов в высших учебных заведениях.

Эти противоречия и определили **проблему исследования**: каковы педагогические условия подготовки студентов в высших учебных заведениях к проведению интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста. Решение этой проблемы является **целью** исследования.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты 2 курса факультета зимних и летних видов спорта Уральского государственного университета физической культуры.

Результаты и их обсуждение. На наш взгляд, с целью систематизации представлений студентов об интегрированных занятиях по физической культуре, приобретения опыта планирования своей деятельности, формирования умения осуществлять совместную деятельность, а также повышения образовательного уровня, будущих специалистов сферы физической культуры и спорта необходимо ознакомить со спецификой, а также этапами подготовки и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста. В этой связи необходимо уделить этому вопросу особое внимание.

Первый этап работы подготовительный. Он включает в себя следующие элементы: планирование, организация творческой группы, конструирование содержания занятия, репетиции.

Планирование интегрированного занятия по физической культуре. Во время работы над календарно-тематическим планированием необходимо определить количество интегрированных занятий, их тематику и сроки проведения. Это избавит от элемента случайности в проведении интегрированных занятий, позволит четко определить их контроль и место в системе занятий, поможет планомерно вести работу по подготовке к интегрированному занятию. На этом этапе необходимо определить оптимальное количество интегрированных занятий. Критериями оптимальности являются их необходимость и достаточность для достижения поставленных образовательных целей. **Цель интегрированного занятия** - достичь целостного представления об изучаемом (явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы и т.п.). Если стоит цель сформировать целостные пропедевтические знания (вводно-обзорные) в начале изучения темы или раздела программы, то интегрированное занятие проводится как вводное в тему или раздел. Если занятие проводится в конце изучения раздела, то оно проводится как обобщающее. Возможно сочетание того и другого подходов одновременно, т.е. вначале дать **вводно-обзорное занятие**, а в конце изучения темы или раздела как **занятие обобщения знаний** по пройденному материалу. На наш взгляд, последний

вариант является наиболее приемлемым, так как он наиболее полно соответствует логике познавательного процесса: от общего к частному, от частного к общему.

В процессе календарно-тематического планирования необходимо определить оптимальное количество интегрируемых предметов. Слишком большое их число может привести к следующим **проблемам**: перегруженности материала занятия, излишней детализации и отсутствию целостности подаваемого материала; переутомлению детей вследствие перегруженности информацией, отсюда к потере их внимания на занятии; отсутствию взаимопонимания и взаимосогласованности действий педагогов в ходе занятия.

На этапе планирования необходимо согласовать и скоординировать тематику занятий с педагогами-партнерами по интегрированным занятиям. Наиболее рациональный вариант – это когда педагоги совместно планируют предстоящие занятия.

На первый взгляд создается впечатление, что проблем с планированием интегрированных занятий нет. Однако анализ показывает, что существующие программы для образовательных организаций дошкольного образования (ООДО) имеют слабые межпредметные связи, что не способствует интеграции знаний. Каждая образовательная область имеет свою логику построения содержания учебного материала, отличную от других областей. Поэтому в настоящее время осуществить интеграцию образовательных областей крайне трудно без нарушения логики программы. В связи с этим, на этапе планирования необходимо изучить образовательные программы интегрируемых дисциплин и определить междисциплинарные связи, затем продумать реализацию данных связей в процессе проведения занятия.

Организация творческой группы. Формирование команды педагогов – это один из ответственных моментов работы над интегрированными занятиями, так как от взаимной совместимости и слаженности работы команды зависит успех занятия. Общеизвестно, что психологическая совместимость является важным фактором успеха работы любой группы людей. Поэтому важно, чтобы творческая группа создавалась с учетом взаимной совместимости. Только в атмосфере партнерства и взаимной доброжелательности может получиться хорошее интегрированное занятие.

Конструирование содержания интегрированного занятия. На первом этапе занятие моделируется в общих чертах, без конкретизации материала. Необходимо разработать композицию интегрированного занятия, определить ее основные части. Для этого члены творческой группы методом «*брейнсторминга*» (*мозговой атаки*) предлагают различные варианты занятия, методы и формы работы. Из всего многообразия идей и вариантов необходимо выбрать оптимальное решение, соответствующее поставленной цели.

Следующий этап работы над содержанием занятия – этап самостоятельного творчества. Каждый педагог самостоятельно подбирает материал по своему направлению. Задача состоит в том, чтобы найти по возможности исчерпывающий материал по тематике занятия, выявить интересные факты, подобрать необходимые иллюстрации, пособия, музыкальные произведения и другой материал. Затем группа приступает к созданию плана-конспекта занятия. На данном этапе, рассмотрев и обсудив весь собранный материал, творческая группа производит отбор лишь самого необходимого из всего массива информации, отказавшись от всего малосущественного. Это связано с необходимостью соблюдать временные рамки

занятия. Главная задача этого этапа заключается в том, чтобы создать целостную ткань занятия без четких границ между интегрируемыми частями.

Репетиционный этап. В ходе репетиции творческой группы педагогов отрабатывается режиссура интегрированного занятия, оттачивается сценарий. На этом этапе определяются «роли» педагогов на занятии: кто отвечает за технические средства, за выполнение физических упражнений, кто читает стихи и т.д. Необходимо продумать мизансцены: кто, где стоит, как движется (чтобы не загородить проецируемый слайд или другого педагога), что делает и т.д. Необходимость в такой детальной проработке хода интегрированного занятия обусловлена особенностью работы ансамбля педагогов. Педагог, работающий с группой сольно (в одиночку), находится в более комфортных условиях, чем группа педагогов, так как он один управляет ходом занятия. Он может вводить, когда это ему нужно, различные импровизации в ходе занятия. Гораздо труднее импровизировать, когда работает ансамбль педагогов. Каждая несогласованность, непродуманная импровизация может поставить напарников в тупик. Поэтому необходимо отработать все переходы от монолога к диалогу, чтобы возможные импровизации текста не озадачивали партнеров. Так, например, можно четко придерживаться последней фразы монолога, чтобы партнер мог сориентироваться, когда ему начинать. Такой прием позволяет педагогам свободно импровизировать. Опыт показывает, что импровизированный текст лучше воспринимается, чем заученный. Однако, мастерское исполнение заученного текста всегда лучше плохой импровизации. Все зависит от профессионализма педагога, его актерского мастерства.

Отсутствие слаженности в работе творческой группы могут привести к снижению качества интегрированного занятия. Необходимо избегать излишней суетности, неловкости, непродуманности в ходе занятия, так как все эти «мелочи» могут в значительной мере испортить впечатление от занятия. Практика показывает, что во время репетиций необходимо проводить хронометраж интегрированного занятия, который поможет четко определить ход занятия и уложиться в установленные временные рамки.

Все вышеизложенное относится к учителям, не имеющим большого опыта проведения интегрированных занятий по физической культуре. При наличии достаточного опыта от репетиций можно отказаться. Достаточно отработать общую схему занятия. Чтобы занятие было живым, желательно к репетициям не привлекать детей.

Второй этап подготовки и проведения интегрированных занятий по физической культуре – **исполнительский**. Начало интегрированного занятия, должно оказать на детей сильное эмоциональное воздействие, чтобы настроить их на его восприятие. В современной дидактике этот этап занятия называется **фазой вызова**. Цель этого этапа – вызвать интерес детей к теме интегрированного физкультурного занятия, к его содержанию. Способы вызова интереса детей могут быть различные, например, это могут быть видеофрагменты, сопровождение рассказа яркими иллюстрациями, пособиями, описание проблемной ситуации или интересного случая, загадывание загадки, чтение стихотворения, песня, сюжет и другие.

В заключительной части занятия необходимо обобщить все сказанное на занятии, подвести итог рассуждениям детей, сформулировать четкие выводы. Как и начало занятия, концовка должна произвести на детей сильное эмоциональное воздействие.

Желательно, чтобы интегрированное занятие имело проблемный характер. Если это вводное занятие, то на нем необходимо обозначить проблемные вопросы, которые будут рассматриваться на последующих занятиях. На обобщающем занятии также можно сформулировать вопросы, которые дети будут рассматривать самостоятельно во внеурочное время.

Третий этап - рефлексивный. На этом этапе проводится анализ интегрированного занятия. Без хорошего анализа не может быть развития и совершенствования профессиональной компетентности педагога, поэтому творческая группа тщательно должна проанализировать проведенное занятие. Необходимо учесть все его достоинства и недостатки. Желание замалчивать или умолчать недостатки, а также завысить его положительные стороны оказывает вредное влияние на развитие педагогического мастерства педагога, ведет к снижению качества занятия.

После того, как студенты ознакомятся со всеми этапами организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста они приступают к самостоятельной разработке планов-конспектов интегрированных занятий. Полученные методические материалы в дальнейшем могут использоваться на практических занятиях по дисциплине «Теория и методика физического воспитания в детском саду» (демонстрация фрагментов занятия, проведение анализа и самоанализа) и в ходе производственной практики, предусмотренной в учебном плане университета.

Вывод. Таким образом, процесс подготовки и проведения интегрированных занятий представляет собой структурированную систему, состоящую из следующих элементов-этапов: подготовительный, исполнительский, рефлексивный. Интегрированное занятие строится вокруг проблемной ситуации, для её решения необходимы знания интегрируемых дисциплин, точки междисциплинарных связей которых были определены на этапе планирования.

Организация и проведение интегрированных занятий по физической культуре в ООДО должна осуществляться специально подготовленными к этой деятельности специалистами, подготовка которых наиболее эффективно может осуществляться в условиях высшего образования по специально разработанной программе.

САМООБРАЗОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Найн А. А.

УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: студенты колледжа, самообразование, профессиональное образование, процесс обучения.

Актуальность проблемы исследования. Требования к выпускникам средних профессиональных учреждений, развиваются и изменяются в свете социально – экономических преобразований последних десятилетий в России несравнимо быстрее, чем в недавнем прошлом. Создание и развитие целостной системы непрерывного профессионального образования, выдвигаемые идеи о создании единого образовательного пространства, вхождение России в Болонский процесс – всё это оказывает влияние на оформление новых целей, задач, требований которые выдвигают

гаются сегодня перед российским образованием, в контексте подготовки специалистов новой формации [1, с. 143].

Основным акцентом в содержании среднего профессионального образования стало его ориентирование на «свободное развитие человека», на самостоятельность обучаемых, конкурентоспособность и мобильность будущих специалистов способных к освоению новейших технологий и умеющих адаптироваться в новых социально-экономических условиях.

В связи с этим студентов следует научить уметь самостоятельно ориентироваться в научной и любой другой информации, научить их мыслить и поэтому особая роль в профессиональной подготовке принадлежит формированию установок на самообразование. В современном обществе самообразование все более и более становится одним из важных условий развития личности и её профессионального и жизненного успеха. Исходя из возрастающей роли самообразования, следует отметить, что оно должно являться обязательным компонентом профессиональной подготовки современного специалиста.

Несмотря на то, что самообразование является одним из основных компонентов осуществления успешной профессиональной деятельности, имеет социальную востребованность, о нём много пишут в научной литературе, практика показывает, что студенты фактически не подготовлены к нему, хотя специалисты утверждают, что, начиная именно с юношеского возраста, самообразование может быть результативным. Ещё Дж. Локк видел цель воспитания не в том, чтобы сделать юношу учёным, а в том, чтобы так развить и направить его ум, чтобы сделать его способным к восприятию любого знания, когда он сам пожелает приобрести его.

Под понятием самообразование, понимается целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо области науки, техники, культуры и т.п. В основе самообразования лежит интерес занимающегося в органическом сочетании с самостоятельным изучением материала. Самообразование требует от субъекта видения жизненного смысла в учении; сознательной постановки целей; способности к самостоятельному мышлению, самоорганизации и самоконтролю [2; 3].

В этой связи уместно выделить широкий смысл понятия самообразования как самостоятельно организуемой субъектом деятельности учения, удовлетворяющей его потребности в познании и личностном росте. Так понимаемое самообразование становится необходимой составляющей саморазвития.

Однако, хорошо известна истина, нельзя научить человека чему-либо, если он этого не хочет. Так, для того чтобы человек заинтересовался проблемой самообразования, чтобы у него появилось желание им заниматься, необходимо, создать такие условия, такие ситуации, в которых человек либо увидел и осознал несоответствие между своими знаниями и знаниями партнёров, либо обнаружил невозможность или неэффективность решения определенных задач, либо столкнулся с несоответствием требований организации и своими знаниями. В результате у человека может появиться сначала интерес к самообразованию, а потом и более или стойкая установка на его реализацию.

На основании пристатейного списка цитируемой литературы выделим некоторые аспекты формирования самообразовательной деятельности у студентов в процессе обучения [1-4]:

- личностно-ориентированный подход в процессе обучения;

- учёт уровня сформированности навыков самообразования, творческой деятельности, самостоятельности обучающихся;
- формирование устойчивой положительной мотивации студентов в процессе обучения в колледже;
- осознание студентами своих возможностей, способностей, особенностей личности;
- раскрытие для студентов значения самообразования в их жизни сегодня и завтра;
- выявление и внедрение методов работы, направленных на формирование умений и навыков самообразовательной деятельности;
- обучение должно быть направлено на творчество и стимулирование творческих способностей студентов, а также на их включение в активный поиск новых способов получения знаний [4, с. 96].

Самообразование является составной частью системы непрерывного образования, и выступает как связующее звено между базовым образованием (общим и профессиональным) и подготовкой к обучению в высшем учебном заведении. В связи с этим, формированию установок на самообразование могут способствовать креативный подход к написанию рефератов, курсовых и дипломных проектов, участие студентов в научно-методических конференциях, семинарах которые проводятся высшими учебными заведениями, внеаудиторные занятия в различных кружках, клубах, лекториях и др.

Таким образом, существенным условием эффективной организации самообразовательной деятельности студентов в системе среднего профессионального образования, является необходимость раскрытия творческого потенциала студента. Речь идёт о том, чтобы:

- а) сформировать у студентов стремление к творческому самосовершенствованию и углублению в процессе учебной работы, тех знаний, умений и навыков которые были получены ими на более ранних этапах образования (школе, училище);
- б) повышать мотивацию к самообразовательной деятельности, в ходе овладения умениями и навыками профессиональной деятельности;
- в) формировать избирательное отношение к содержанию, формам и методам самообразования с учётом уже имеющегося профессионального и жизненного опыта.

В **заключение**, хотелось бы привести высказывание известного психолога С. Л. Рубенштейна «учебная деятельность является ведущей только для определенного возраста, но всё же учение проходит через всю жизнь человека» [4, с. 40-41].

Список литературы.

1. Давыдов, Ю. С. Болонский процесс и российские реалии / Ю. С. Давыдов. – М. : Феникс, 2004. – 198 с.
2. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Новая школа, 2010. – 136 с.
3. Мудрик, А. А. Социальная педагогика / А. А. Мудрик. – М. : НИИ социологии семьи, 2009. – 146 с.
4. Найн, А. Я. Проблемы самообразовательной деятельности учащихся ПТУ / А. Я. Найн // Обучение современных рабочих кадров. – М. : АПН, 2002. – С. 93-97.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЮСШ

Николаев А. Н.
ПсковГУ, Псков, Россия

Ключевые слова: психологическая подготовка; психолог, тренировочная и соревновательная деятельность.

Актуальность. До последнего времени психологи часто привлекались для решения задач психологического обеспечения спортивной деятельности в спорте высших достижений. На уровне ДЮСША психологических проблем у спортсменов и тренеров не меньше, хотя они имеют свою специфику. Однако психолог в спортивной школе – все еще большая редкость. Обычно его функции выполняют сами тренеры. Однако для подготовки тренеров, готовых и способных осуществлять психологические функции в своей профессиональной деятельности необходимо строго обозначить эти функции; для того чтобы выполнять психологические функции более или менее эффективно, тренер должен достаточно хорошо представлять себе их состав. Анализ работ психологов, имеющих опыт практической деятельности в спортивных командах и теоретиков спортивной психологии [1; 2; 3; 4; 5; 6] позволил выявить некоторые недоработки в составлении перечня функций психолога, которые реально может, а иногда и должен выполнять тренер. На основе специально проведенного теоретического исследования и собственного опыта приводится список таких функций и их классификация. Обратимся к психологическим проблемам, которые могут возникнуть в работе тренера ДЮСШ, а соответственно, к задачам по их профилактике или по устранению этих проблем. Решения этих задач тренером и являются психологическими его функциями. Можно выделить следующие группы таких функций.

1. Функции общего психологического воздействия (и/или взаимодействия).

а). Функция психодиагностики процессов, состояний и свойств личности спортсменов, от которых зависит успешность их деятельности. Она включает в себя следующие разделы работы: осуществление спортивной ориентации будущих спортсменов относительно различных видов спорта с учетом их мотивации и способностей; осуществление отбора новичков в конкретный вид спорта, на конкретное соревнование или даже выход; выбор спортивного амплуа, исходя из уровня развития спортивно важных качеств личности; разработка средств формирования индивидуального подхода в работе со спортсменами с учетом их психологических особенностей; осуществление дифференцированного подхода к спортсменам, объединенным по какому-то психологическому признаку (например, темпераменту) в группы.

б). Функция общей психологической подготовки спортсменов к спортивной деятельности вообще и различным ее аспектам, в частности. Она должна быть направлена на формирование и развитие у спортсменов: мотивации спортивной деятельности (потребности в ней и мотивов); спортивно важных качеств, от которых зависит успешность спортивной деятельности и удовлетворенность ею; адекватных отношений к различным аспектам спортивной деятельности (к успехам и неудачам, нагрузкам, тренеру и т. д.); регуляторных механизмов психики (навыков саморегуляции эмоциональных состояний, связанных со спортивной деятельно-

стью); а также на помощь в обучении спортсменов технике спортивных упражнений имеющих психологические барьеры; и формирование благоприятного психологического климата в команде (развитие сплоченности, взаимоуважения, профилактика конфликтов, их решение и пр.); а также на подготовку спортсменов к окончанию их спортивной карьеры и на их ориентацию в плане дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Функция специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному фрагменту деятельности (например, к тренировке или к соревнованию). Ее выполнение включает в себя выполнение более частных функций.

а). Функция, построенная на психодиагностике: отбор спортсменов по психологическим показателям на выступление в конкретном соревновании;

б). Психологические функции специального психологического воздействия: психологическая подготовка к учебно-тренировочному занятию; психологическая подготовка спортсменов к соревнованию; психологическая помощь в процессе выполнения деятельности (секундирование на учебно-тренировочном занятии и/или соревновании); помощь в восстановлении сил после деятельности (тренировки, соревнования); психологическая помощь спортсменам, переживающим собственный неудачу или успех (профилактика «звездной болезни»).

3. Функция помощи спортсменам в решении их психологических проблем, не связанных непосредственно со спортивной деятельностью, но оказывающих на нее заметное влияние. Выполнение этой функции чаще всего подразумевает выполнение следующих, более частных функций: помощь в налаживании благоприятных отношений с лицами, с которыми у того или иного спортсмена не сложились такие отношения (с другими спортсменами и тренерами, с родителями, с учителями в школе и т.д.); функция контроля, профилактики и контроля процесса развития пограничных психических состояний (невротизации, астении, депрессии и пр.); и функция помощи в избавлении от вредных привычек, мешающих эффективному выполнению спортивной деятельности.

В решении перечисленных задач и заключаются психологические функции деятельности тренера. Каждая из общих задач не только взаимосвязана с другими, но и имеет определенное место в их иерархии. Можно сказать, что они логически переходят друг в друга. На основе психодиагностики осуществляется общая психологическая подготовка, из нее вытекает специальная, трансформирующаяся в психологическую помощь спортсмену.

Конечно, все многообразие спортивной деятельности психолога не может быть исчерпано только выполнением ими приведенных здесь функций. Тем не менее, предложенный их список, включая в себя большинство из них, может служить отправным моментом для планирования тренером психологических аспектов своей деятельности.

Очевидно, что приведенные здесь функции не могут выполняться одновременно. В зависимости от специфики вида спорта, условий функционирования ДЮСШ на данный момент, требований администрации, а также уровня психологической подготовленности тренера, ему предоставляется возможность отбирать из предложенного списка те задачи, которые являются наиболее актуальными для него в данный момент времени.

Основой формирования психологических компетенций при профессиональной подготовке будущих спортивных тренеров, а также при повышении квалифи-

кации действующих тренеров должны явиться средства выполнения отраженных здесь психологических функций.

Наиболее часто в практической деятельности тренеров возникает необходимость выполнения психологических функций, по средствам выполнения которых приводится ниже информация.

Средства выполнения тренерами психологических функций в рамках данной статьи привести просто невозможно. Методик психодиагностики характеристик личности спортсменов очень много, тем более что в различных видах спорта требуется изучение различных свойств личности. Для их отбора целесообразно обратиться к кн: Маришук В. Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990; и Николаев А. Н. Методики изучения личности и деятельности тренера. – СПб.: СПб. ГАФК, 2003.

Формирование мотивации спортивной деятельности может осуществляться в два этапа: формирование влечений по отношению к различным ее элементам и превращение их в мотивы. На обоих этапах в качестве основного средства выступает повышение уровня информированности спортсменов по отношению к данной деятельности, осуществляемое с помощью просмотра соревнований и изучения специальной литературы. Поддержание мотивов спортивной деятельности может быть достигнуто с помощью специальных рекомендаций: максимально учитывать интересы каждого спортсмена; развивать традиции спортивных школ и команд; афишировать даже самые незначительные достижения спортсменов; проявлять одинаковый интерес ко всем ученикам; учитывать индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена; развивать коллективное руководство в команде; повышать эмоциональность деятельности за счет применения соревновательного метода на тренировках (например, ввести переходящее звание «лучшего» спортсмена команды).

Основными резервами проведения работы по коррекции свойств личности являются: более полное использование возможностей самовоспитания, использование косвенного убеждения и положительного влияния через коллектив. Основной ошибкой в данном случае является преобладание воздействия словом над воспитанием «делом», под которым подразумевается создание специальных условий, в которых тот или иной спортсмен вынужден выбирать наиболее желательные формы поведения. По коррекции большинства из перечисленных качеств разработаны специальные социально-психологические тренинги, которыми целесообразно пользоваться.

Основная рекомендация по формированию адекватных отношений к различным аспектам спортивной деятельности заключается в том, что необходимо создать такие условия, при которых они были бы удовлетворены ею. Для этого: осуществлять диагностику мотивации занятий спортом; проводить перманентное измерение и контроль степени удовлетворенности спортивной деятельностью; особое внимание уделять организации деятельности, состоянию материальной базы, санитарно-гигиеническим условиям, от степени удовлетворенности которыми зависит удовлетворенность отношениями с тренером; показывать большую общественную значимость спортивной деятельности; стремиться к повышению спортивной самооценки спортсменов и внутренней мотивации (мотивов, связанных с содержанием самой деятельности) и снижая роль внешней отрицательной мотивации (мотивы избегания неприятностей, в том числе, критики тренера). Спортсме-

ны, неудовлетворенных своей спортивной деятельностью, должны стать в центре внимания их тренеров (например, для неудовлетворенных ростом результатов необходимо ставить более реальные цели).

Создание положительных межличностных отношений спортсменов и профилактика конфликтов достигается за счет их обучения навыкам эффективного невербального и вербального общения. Психологические рекомендации по эффективному общению отражены в кн: Николаев А. Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология. – СПб., 2001. Можно использовать и социально-психологические тренинги, обучающие навыкам эффективного общения. В качестве средств профилактики конфликтов можно использовать: устранение предмета конфликта; изменение значимости предмета конфликта; сокращение числа конфликтующих сторон; использование возможности выхода из конфликта в самом его начале; установление правил, регламентирующих права на предмет конфликта; привлечение «третейского судьи»; побуждение потенциально конфликтующих сторон к отказу от предмета конфликта; подчеркивание общности интересов и целей у конфликтующих сторон. Наиболее общей рекомендацией по прекращению любого конфликта является недопущение типичных ошибочных поведенческих реакций в ситуациях конфликта (там же, с. 21–22).

Формирование регуляторных механизмов психики спортсменов осуществляется двумя путями: обучение их умениям не допускать возникновения неблагоприятных психических состояний и их регуляции. Для недопущения возникновения нежелательных эмоциональных состояний целесообразно: создавать повторяемость ситуаций, которые оказывают неблагоприятное воздействие на спортсмена с целью привыкания к ним; моделировать условия, приближенные к условиям соревнований. Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний спортсменов целесообразно использовать: выбранный ими ранее индивидуальный стиль саморегуляции эмоций с учетом личностных особенностей; обучение психологическим методикам саморегуляции эмоциональных состояний.

Психологическая помощь спортсменам в избавлении от вредных привычек, как правило, ограничивается проблемой курения. В качестве средств ее решения могут выступить: стимулирование желания бросить курить (с помощью прямого и косвенного внушения, убеждения); для избавления от биологической зависимости необходимы жесткие условия, вплоть до изоляции от самой возможности курения; использовать метод «разорванных связей». Например, если спортсмен курит в основном тогда, когда общается, то можно запретить себе курить только в период общения, то есть – разорвать связь «общение – курение». Потом разорвать и другие связи.

Заключение. Как показывает опыт работы в качестве практического психолога, в рамках психологической подготовки к конкретным элементам спортивной деятельности чаще всего приходится решать задачи регуляции эмоций. Возникающие у спортсменов перед соревнованием негативные психические состояния нуждаются в коррекции. Приведем некоторые из практических рекомендаций по регуляции эмоций: использовать различные варианты отключения и переключения внимания; выполнение монотонной и медленной работы при высоком эмоциональном возбуждении и, напротив, интенсивной физической работы – при апатии; использовать приемы рациональной терапии; применение разрядки (действия, направленного не на подавление эмоций, а на их проявление); изменение уровня мо-

тивировки к деятельности (ее снижение). Целесообразно также обучиться использованию специальных психотерапевтических средств: различных техник релаксации, дыхательных упражнений, аутогенной тренировки, внушенного сна и отдыха. Психолог также может успешно использовать приемы нейро-лингвистического программирования.

Список литературы.

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
2. Николаев, А. Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А. Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 33 с.
3. Николаев, А. Н. Психологическое образование тренеров в период постдипломного образования / А. Н. Николаев // Повышение квалификации педагогов в контексте постдипломного образования. – Псков: ПОИПКРО, 2003. – С. 25-31.
4. Попов, А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – М.: МПСИ, Флинта, 1998. – 152 с.
5. Савицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.
6. Солдатова, Г. В. Система психологического сопровождения спортсменов как парадигма в подготовке психологов спорта / Г. В. Солдатова // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник БПА. – Вып. 1144. – СПб.: БПА, 2013. – С 54-57.

ПРИЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С ПОДРАСТАЮЩИМ ПОКОЛЕНИЕМ

Новичкова Н. Г.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: приемы, методы, подростки, физическая культура, коррекционная работа, воспитание.

Актуальность. Современная система образования с каждым годом предъявляет все более высокие требования к подготовке выпускников физкультурных вузов. В связи с этим, пересматриваются, дополняются, перерабатываются программы по подготовке студентов к профессиональной деятельности. В процессе обучения у студентов развиваются профессионально значимые качества, а также формируется уровень их профессионализма и компетентности. В своей работе, будущие учителя физической культуры, должны обладать достаточным арсеналом средств, методов, приемов, как воспитания, так и перевоспитания подрастающего поколения.

Цель работы – познакомить студентов с комплексом педагогических приемов.

Организация и методы исследования. В каждом классе, присутствуют учащиеся, поведение которых требует коррекционной работы. Для этого используют специальные методы и приемы. В целом все методы воспитания и перевоспитания формируют критерии для самооценки поведения, критического отношения к себе, осознания вреда своих недостатков, воспитывают неприязнь к ним, побуждают к нравственному переосмыслению и переоценке неправильного поведения, таким образом, обеспечивают перестройку сознания и самопознания подростков. На этой основе в последующем совершается перестройка поведения.

Э. Ш. Натансон выделил комплекс приемов педагогического воздействия, в который входят приемы, задерживающие, тормозящие ход отрицательного развития личности воспитанников и созидающие, содействующие развитию положительных качеств личности, помогающие скорректировать отрицательную направленность чувств, эмоций, отношений, поведения подростков [1, с. 19].

Созидающие приемы:

1) содействующие улучшению взаимоотношений между воспитателями и воспитанниками, устанавливающие душевный контакт между ними (проявление доброты, внимания и заботы; просьба; поощрение; проявление огорчения; поручительство);

2) способствующие повышению успеваемости подростка (организация успехов в учении; ожидание лучших результатов);

3) вовлекающие подростка в совершение морально-ценных поступков, в накоплении опыта правильного поведения (убеждение, доверие, моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы, вовлечение в интересную деятельность; пробуждение гуманных чувств; нравственные упражнения);

4) строящиеся на понимании динамики чувств и интересов подростка (опосредование; активизация сокровенных чувств подростка).

Тормозящие приемы:

а) в которых открыто, проявляется власть педагога (констатация поступка; осуждение; наказание; приказание; предупреждение; возбуждение тревоги о предстоящем наказании; проявление возмущения; выявление виновного);

б) с открытым воздействием (параллельное педагогическое действие, ласковый упрек, намек, мнимое безразличие, ирония, немое доверие, организация естественных последствий).

Вспомогательные приемы:

– организация внешней опоры правильного поведения;

– отказ от фиксирования отдельных поступков.

Подросток отклоняющегося поведения является членом классного коллектива. Несмотря на изолированное положение в нем, он живет по законам коллектива, так или иначе, подчиняется нормам коллективных взаимоотношений. Микроклимат классного коллектива, его нравственные ценности влияют на формирование личности подростка, на особенности его поведения и межличностные взаимоотношения со сверстниками. Поэтому, организуя и проводя воспитательно-коррекционную работу с подростком, используя методы и приемы педагогического воздействия на него, коллектив может выступать как фактор и условие предупреждения отклоняющегося поведения подростка, как действенный компонент воздействия на личность.

В. И. Загвязинский считает, что в целях положительного влияния на подростка, усиления коррекционного воздействия коллектива на него можно использовать следующие педагогические приемы:

доверия – подросток выполняет наиболее значимое общественное поручение коллектива, в котором он сможет проявить свои знания и умения;

постепенного приучения к деятельности на общую пользу – поручения повторяются, усложняются и мотивируются их общественной значимостью;

поддержки коллективистических проявлений – поощрение и одобрение коллективом усилий подростка выполнять общественную работу в сочетании с возрастанием доброжелательного отношения к нему окружающих;

недоверия – коллектив высказывает сомнение в том, поручать или нет какое-либо дело данному подростку из-за негативной оценки его отдельных личностных качеств, побуждая его тем самым к самокритике;

отклонения недобросовестного и некачественного выполнения работы – коллектив заставляет переделать работу, мотивируя свое решение возможностью более качественного ее выполнения;

осуждения безнравственности эгоистических установок и взглядов подростка; переключения критики на самокритику, побуждающей подростка дать объективную оценку своему поступку, подумать о причинах недовольства этим поступком окружающих;

включения подростка в коллективные общественно значимые виды деятельности, где он должен проявить свое отношение к совместным коллективным делам, умение сотрудничать с одноклассниками [2, с. 87].

Коллективный характер совместной деятельности – сильный фактор в изменении личности и характера поведения подростка, однако немаловажна позиция подростка к самому себе, к оценке своих действий и поступков, желание исправить свои негативные качества, ликвидировать отрицательные привычки, заняться своим самосовершенствованием и самовоспитанием.

Без положительного отношения подростка к необходимости самоисправления, без понимания, как это сделать, надеяться на скорейший успех в коррекционно-педагогической работе с подростками отклоняющегося поведения, на эффективность методов и приемов педагогического воздействия не приходится. Только при личной заинтересованности подростка в самовоспитании, только при полном понимании им его необходимости и возможности целесообразно применять приемы индивидуальной работы с подростком. З. И. Васильева к таким приемам относит:

– мобилизация внутренних сил подростка на выполнение задания – перед подростками раскрываются его возможности, умения, необходимость предстоящей работы лично для него;

– активизации (создания) целевой установки – с подростком разрабатываются правила повседневной деятельности (начатое дело выполнять до конца, не браться за множество дел сразу, качественно выполнять работу, оценивать ее результативность, анализировать ошибки);

– контрастности – от регулярных неудач в деятельности подводить подростка к первым значительным успехам в ней;

– стимулирования личного достоинства подростка, защиты его самолюбия – предложение посильной деятельности, укрепление веры в успех, поддержка в трудных ситуациях;

– требовательного доверия – подчеркивается неизбежность выполнения задания, но оказывается поддержка, укрепляется надежда на то, что подросток эту деятельность осилит;

– поощрения – похвала-поддержка, похвала-побуждение к выполнению принятых решений, доброе участие [3, с. 64].

Результаты и их обсуждение. Данные комплексы приемов, изучаются в рамках программы дисциплины по выбору «Теория и методика воспитательной работы с подростками девиантного поведения в процессе занятий физической культурой». Осваивая теоретический материал, по проблеме отклоняющегося поведения детей и подростков, студенты могут применять полученные знания на практике.

Выводы. Таким образом, сочетание индивидуального и коллективного педагогического воздействия, в процессе занятий физической культурой в коррекционно-педагогической работе с подростками девиантного поведения позволяет усилить ее результативность, помогает сделать процесс преодоления недостатков в развитии личности и проявляемых в поведении девиаций подростков реальным, действенным, а задачи по формированию положительных качеств его личности, повышению уровня нравственной воспитанности, интеграции в социум вполне осуществимыми.

Список литературы.

1. Натансон, Э. Ш. Трудный школьник и педагогический коллектив : пособие для учителя / Э. Ш. Натансон. – М. : Просвещение, 1984. – 96 с.
2. Загвязинский, В. И. Педагогическое творчество учителя / В. И. Загвязинский. – М. : Педагогика, 1987. – 150 с.
3. Васильева, З. И. Изучение личности школьника учителем / З. И. Васильева. – М. : Педагогика, 1991. – 136 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ ЛИЧНОСТНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ФИЛОСОВСКОМ И ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ

Озеров А. А.

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева,
Саранск, Россия

Ключевые слова: личностное самосовершенствование, самосовершенствование личности, социальное становление личности, компетенция личностного самосовершенствования студента вуза.

Актуальность. Проблема личностного самосовершенствования представляет собой сложный, многоплановый, противоречивый процесс взаимодействия индивида и общества. Философский аспект данной проблемы раскрывается в решении спектра антропологических задач, связанных с отношениями «человек-мир» [1; 2; 3; 4; 5].

Идеи о путях социального становления личности рассматривались в греческой философии. Древнегреческие философы в своих представлениях о воспитании в «несовершенном мире» как бы предвосхитили современные трактовки вопроса об отношении государства к воспитанию. Предметом философствования являлся человек и его становление как автономной, свободной личности, включенной в природную и социальную среду (Платон, Аристотель).

Формирование общечеловеческой культуры как готовности его к выполнению социальных функций – главная идея античных философов. Рассуждая о телесно-духовной природе человека, ее многосторонности, способности к бесконечному совершенствованию, философы Эразм Роттердамский, Томас Мор, Франсуа Рабле, Мишель Монтень и др. возвращались к идеалу гармоничного физического воспитания во имя всеобщего счастья). Я. А. Коменский трансформировал в своем мировоззрении, в своей философии образования величайшие достижения человеческого духа предшествующих веков культурного развития. Концепция философа это – поистине гимн человеку с его безграничными способностями творить себя и совершенствовать мир природы и общества, с его стремлением к активности, творчест-

ву, красоте и гармонии. Человек поднят над конкретным историческим временем, над его социальными связями и зависимостями, он высшая ценность, цель в себе.

Просветители XVII- XVIII вв. не сомневались, что человек социален. Они обратили внимание на детерминацию индивидуального развития социальными условиями, утверждая, что человек формируется только под влиянием среды и воспитания. Так, Дж. Локк объяснял происхождение знания из человеческого опыта, различия которого у людей, по его мнению, определяются воспитанием и условиями жизни. Французский философ К. А. Гельвеций утверждал, что человек формируется только под влиянием среды и воспитания. Ж.-Ж. Руссо сделал вывод о том, что человеческие пороки и страдания порождаются средой, плохим воспитанием, неразумным общественным устройством.

Особый интерес для нашего исследования представляют идеи немецких классических философов о социальной сущности человека. В немецкой классической философии выделялся аспект социального становления личности, в частности вопрос воспитания. Главная задача научного знания, по И. Канту, состоит в том, чтобы помочь индивиду стать не просто знающим и воспитанным, а человеком – членом социума. По мнению Г. Гегеля, «у человека две стороны – единичность и всеобщая сущность. В связи с этим его долг перед собой заключается частью в физическом сохранении себя, частью в том, чтобы поднять свое отдельное существо до своей всеобщей природы – образовывать себя» [6]. Л. Фейербах понимает сущность человека, определяемую социальными связями: общением, единством человека с человеком, опирающемся на реальность различия между людьми.

В трудах К. Маркса и Ф. Энгельса подчеркивается, что важным условием социального становления личности является включение индивида в социальное целое – в общественную систему. С этих позиций стало возможным увидеть социальное развитие индивида как взаимодействие личности и общества, как двусторонний процесс. Главным механизмом развития личности теоретики диалектического материализма определяли практику. Именно в ходе практической деятельности человек изменяет действительность и самого себя, когда личность становится продуктом самосозидания.

Большой вклад в совершенствование теории социального становления индивида внесли русские философы. В произведениях А. Н. Радищева, В. Г. Белинского, указано на то, что человек и мир взаимодействуют друг с другом. Человек представлен как часть природы, которая развивается по единым законам с другими природными существами.

В русле нашего исследования к наиболее важным положениям о сущности самосовершенствования личности в истории развития философской мысли можно отнести следующее: проявляется интерес философов к проблеме социализации, развитие личности обусловлено социальными факторами, процесс социализации происходит через взаимодействие с другими людьми, результат процесса социализации зависит от целенаправленного воздействия на развитие личности.

Для более полного понимания смыслов проблемы самосовершенствования личности, выявления условий формирования компетенции личностного самосовершенствования в современных условиях высшего образования важно изучить и проанализировать точки зрения западных философов. Анализ теоретических подходов к социализации личности в зарубежных исследованиях позволяет условно выделить две группы, которые основываются на объектной и субъектной позиции

самой личности, ее пассивности или активности в процессе взаимодействия с социальной средой: адаптивная концепция социализации (Э. Дюркгейм, Д. Дьюи) и концепция акцентирования субъект-субъектных отношений в процессе социализации (Дж. Мид).

Как известно, сторонники биологизированного направления (З. Фрейд, Э. Эриксон) считают, что задачи школы и образования в вопросах социализации диктуются внутренней природой личности. Социологизированные направления (Дж. Мид и его последователи) представляют социализацию как результат межличностного общения, когда личность воспроизводит усвоенные общепринятые идеи, образцы социального поведения.

Среди многочисленных концепций социализации следует выделить теорию французского философа и социолога Эмиля Дюркгейма, которая, на наш взгляд, остается современной. Адаптивистский подход к социализации, по Дюркгейму, позволяет обществу выжить за счет социальной однородности составляющих его членов. Существенные характеристики воспитанников формируются в коллективной жизни в процессе адаптации к культуре, в соответствии с универсальным идеалом данного общества. Ценностно-смысловое содержание идеалов различных социальных структур зависит от традиций, уровня цивилизационного развития общества и др. Таким образом, Э. Дюркгейм одним из первых исследовал системную связь социализации и воспитания детей и молодежи.

Не менее актуальной и современной в понимании смыслов компетенции личностного самосовершенствования считается идея Дж. Дьюи, который самым трудным уроком называл практический урок, как научение приспосабливаться к людям и работе.

Безусловно, интересна позиция американского философа и социального психолога Дж. Мида, представителя и основателя интеракционизма – направления, в котором социализация рассматривается как следствие межличностного взаимодействия людей, ведущего к их согласию через взаимно конформное поведение. Ученый рассматривал социализацию как процесс усвоения индивидом, главным образом, в общении через «принятие роли другого» – определенной системы социальных ролей, с которой связаны различные социально-культурные значения и символы.

В целом, обозначенные структурно-функциональные теории социализации, акцентирующие цели социальной адаптации, моменты приспособления личности к социальной среде путем усвоения заданных норм, правил и ценностей являются во многом теориями приспособления, и в определенной мере недооценивающими собственную активность и естественную природную вариативность поведения личности. Вот почему важно рассмотрение и понимание проблематики личностного самосовершенствования в контексте «философской антропологии».

Так, американский ученый Л. Уайт признает, что природа человека и его поведения в значительной мере определяются культурными факторами. Согласно американскому антропологу Л. Тайдеру, социально-культурная уникальность каждого человека имеет биологическую почву. В 80-е гг. в зарубежной философии появляются теории, возрождающие кантовские идеи о наличии априорных компонентов внутреннего мира личности.

Заключение. Таким образом, философские и историко-педагогические учения о сущности природы человека, факторах его развития, взаимоотношениях с социумом и в социуме позволяют сделать вывод о сущности самосовершенствования

ния личности, что в отечественной философии рассматривается при соотношении биологического и социального в человеке.

Существует три позиции в объяснении сущности человека (В. В. Орлов):

1. Концепция чисто социальной сущности человека. Согласно этой концепции, возникновение социального приводит к полному подавлению биологического (П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов).

2. Концепция дуалистической природы человека. Биологическая сущность человека рассматривается как внутренняя, присущая самому человеку, а социальная – как внешняя, существующая вне человека (П. И. Царегородов). К. А. Абульханова-Славская, критикуя данную позицию, указывает на стремление представить сущность человека как нечто наиндивидуальное.

3. Концепция интегральной природы человека (на основе марксистской антропологии). Данная концепция признает, что природно-биологические основы человека определяют многие стороны его жизнедеятельности [7].

Контекст нашего исследования предполагает глубокое изучение связей представленных концепций, образующих методологическую базу для постановки и решения исследовательских задач, связанных с формированием компетенции личностного самосовершенствования будущего педагога в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы.

1. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.

2. Философские и социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни / Под ред. Г. И. Царегородцева. – М.: Медицина, 1975. – 352 с.

3. Философский энциклопедический словарь / Е. Ф. Губский [и др.]. – М.: Инфра-М, 1999. – 576 с.

4. Философско-психологические проблемы развития образования / Под ред. В. В. Давыдова; РАО. – М.: ИНТОР, 1994. – 128 с.

5. Шадриков, В. Д. Философия образования и образовательные политики / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 1993. – 181 с.

6. Школа Г. Гегеля и концепция универсального исторического процесса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/filosofia-istorii/35.htm>.

7. Философский аспект раскрытия сущности социализации личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.jourclub.ru/9/970/2/>.

ВЛИЯНИЕ SMS-ЯЗЫКА НА УСТНУЮ И ПИСЬМЕННУЮ РЕЧЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Плотникова Н. А., Орлик Е. А.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: SMS-язык, устная и письменная речь, современная молодёжь.

Актуальность. Телефонные сообщения так прочно вошли в наш быт, что ими пользуются все – от школьников (а может, и детсадовцев) до наших бабушек и дедушек. Мало того, что это дешево, удобно и оперативно, это еще и позволяет выразить те мысли, которые порою не решаешься высказать вслух.

Эта технология стала одним из символов современной мобильной жизни – сегодня сервис SMS используют более 80% абонентов мобильной связи, только во Франции за один день люди обмениваются более чем 20 миллионами сообщений, а количество отправляемых по всему миру сообщений исчисляется сотнями миллиардов в год [2].

В разных странах выпущены специальные толковые словари, в них даются объяснения сокращений, используемых в SMS, наиболее короткие варианты написания тех или иных выражений, а также рекомендации по поводу уместности их употребления в деловой и дружеской переписке. В словарях также упоминаются графические символы, используемые для описания эмоций.

Настораживает то, что SMS-сообщения многими пользователями воспринимаются как разновидность устной речи, к тому же зачастую не очень грамотной. Глаза образованного человека не хотят воспринимать орфографических и пунктуационных ошибок, которыми пестрят SMS-сообщения.

Цель. Определить особенности языка мобильных телефонов и ответить на вопрос: положительное ли это явление в современном языке или отрицательное?

Результаты и их обсуждение. Основные черты SMS – это краткость, сиюминутность и частный (непубличный) характер содержания, сильная зависимость от средства передачи информации – мобильного телефона, разрешающего лишь небольшой объем и располагающего ограниченным набором клавиш. Эти черты влияют на языковой облик SMS. Их язык хоть и краток, но чрезвычайно ритмичен. А афористичность и ритмичность во все века ценились за их способность малыми средствами выразить многое. Так, затёртая цитата из Чехова о «краткости – сестре таланта» неожиданно засверкала новыми гранями [2].

Некоторые лингвисты считают, что стиль написания SMS-сообщений заставляет деградировать привычный для общения язык, а вместе с ним и нашу молодёжь. Специально к 15-летию со дня отправки первого SMS-сообщения немецкие лингвисты провели исследование среди любителей общения посредством коротких текстовых сообщений. Оказалось, что следствием частого написания SMS явилось закрепление неправильных с точки зрения орфографии и пунктуации написаний, частые опечатки и грубые ошибки в написании слов. Многие люди забывают о грамотности не только в обыденной речи, но и во время пользования другими виртуальными средствами связи.

Плюсы» языка SMS: передача большего количества информации за минимальное количество времени; секретность информации; возможность передачи информации при недоступности адресата; возможность чётко и лаконично формулировать мысли; возрождение традиции переписки; «смайлики», употребляемые для обозначения того или иного настроения, понятны и немцам, и американцам, и русским, и жителям Африки.

Желтый «смайл» превратился в мировой бестселлер. Его печатают на всем: на майках, кружках, бейсболках, пакетах и даже почтовых марках. Этот «символ радости и удовольствия» теперь имеет значение в глобальном масштабе, закрепившись на земном шаре в качестве символа Международного дня улыбки [1].

В процессе опроса студентов первого и второго курсов колледжа физической культуры «УралГУФК» были сделаны выводы, что 90 % студентов пользуются SMS-сообщениями. От этого числа 70% обращают внимание на грамматические ошибки и стараются писать грамотно.

Сокращённые слова в разговорной речи все чаще звучат из уст молодежи и наших студентов. Это явление закономерно, так как язык – это живой организм, постоянно развивающийся и отвечающий на новшества в жизни появлением новых языковых явлений, и факт существования нового языка общения признать необходимо.

Выводы. SMS-сообщения, несмотря на их необычность и отступление от «нормы», служат средством общения. SMS – не причина неграмотности людей, а зеркало. И в этом зеркале отражаются многие негативные процессы, произошедшие с культурой нашего общества за последнее время: падение интереса к чтению хорошей литературы и к чтению вообще; засилье низкопробных журналов типа «Круто!», «МолотОК», «Yes» и проч.; насаждение «клипового мышления»; понижение требований к знанию русского языка и литературы в школе.

Сам же SMS-язык не мешает существованию и развитию языка в целом, не призывает к отмене существующих правил и не навязывает своих. Язык в целом – это песня, исполняемая профессионально, грамотно, красиво, выразительно, в концертном зале, с достойным музыкальным сопровождением.

Список литературы.

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М. 2005.
2. Аксак В. А. Общение в сети Интернет. Просто как дважды два. Эксмо. 2006.

ОБОСНОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАТЕМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Стеценко Н. В., Широбакина Е. А., Лущик И. В.
ВГАФК, Волгоград, Россия

Ключевые слова: спортивный менеджер, управленческие решения, высшее образование, ситуационные задачи, линейное программирование.

Актуальность. Профиль «Спортивный менеджер» в рамках направления подготовки 49.03.01 Физическая культура в системе высшего образования появился относительно недавно, тем не менее, ощущается острая нехватка специалистов данного направления спортивной деятельности. Потребность в грамотных управленцах в сфере физической культуры и спорта была вызвана активным развитием спортивной отрасли и коммерциализацией спортивной экономики.

Управлением в спорте до недавнего времени занимались, как правило, тренеры, инструкторы или методисты. В соответствии с должностными инструкциями они должны быть задействованы в учебно-тренировочном и воспитательном процессах, в их обязанности не входит решение управленческих задач. В настоящее время в сфере ФКиС право принимать управленческие решения и нести за это ответственность переложено на спортивных менеджеров [3; 4].

По мнению А. А. Винарчика и Н. Н. Казанина, задачей спортивного менеджера является познание закономерностей функционирования и социального развития физической культуры и спорта в обществе, а также разработка механизмов целенаправленного эффективного управления всеми этими процессами [2]. Чаще всего решения руководителем принимаются интуитивно, на основании жизненного опыта или путем сопоставления между собой нескольких возможных вариантов. В то же время бывают ситуации настолько сложные, что для принятия решения не-

допустимы «волевые» решения и требуется их предварительный анализ. Использование при выборе оптимального решения математических методов позволяет управленцу отбросить недопустимые, предварительно оценить последствия всех возможных решений и определить наиболее рациональные.

Цель работы. Отобрать и обобщить задачи на основе математических методов, позволяющие разрешать профессиональные ситуации, сформулировать на их основе ситуационные задачи, решение которых способствует формированию математической и управленческой компетентностей у студентов профиля «Спортивный менеджмент».

Организация и методы исследования. Проведен анализ научной, учебно-методической и учебной литературы по математическим методам принятия решений в применении к различным ситуациям в деятельности спортивного менеджера.

Результаты и их обсуждение. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования последнего поколения содержат профессиональные компетенции, включающие математическую и управленческую компетентность в профессиональной деятельности спортивного менеджера. Главная цель спортивного менеджмента, в рыночных условиях, заключается в организации эффективного функционирования ФСО. Спортивный менеджер является специалистом, который должен овладеть навыками качественного, научного управления ФСО, с правом эвентуального принятия оптимального управленческого решения.

Принятие наилучшего (оптимального) решения означает необходимость выбрать по какому-либо критерию наиболее эффективное из имеющихся альтернативных. При этом не стоит забывать, что подобное решение не является абсолютно оптимальным, а только для конкретной цели руководителя. Так, разные менеджеры, преследуя различные цели в одной и той же ситуации, как правило, принимают разные, лучшие на их взгляд, решения. Таким образом, решения, которые создают максимальный эффект при определенной цели в управлении, называются оптимальными.

Качество управленческого разрешения возникающей ситуации, как правило, предопределяется способом, на основе которого осуществляется принятие решения. Но дело в том, что принимаемое решение должно быть не просто хорошим, правильным и безошибочным, еще требуется умение обосновать его для исполнителей и вышестоящей организации.

Чтобы иметь возможность использовать математические методы в вопросах принятия управленческих решений необходимо отразить реальный процесс через математические соотношения, в этом случае говорят – построить математическую модель. Она представляет собой систему уравнений (неравенств), включающую переменные (показатели) изучаемого процесса и содержит ограничения. Переменными в этих соотношениях выступают, например, прибыль, доход, затраты и т.д., то есть такие показатели, которые можно изменять с целью получения наилучшего значения показателя системы. Для решения подобных задач используют математические методы, называемые математическим программированием.

В математическом программировании рассматриваются два вида задач – линейного и нелинейного программирования. К задачам линейного программирования относят задачи, в основе которых все функции линейные, в противном случае – к методам нелинейного программирования.

Необходимость обоснования принятого решения математическими методами возникает во многих спортивных ситуациях при:

- оптимизации расходов на организацию и проведение тренировочного процесса и соревнований;
- оптимальном распределении инструкторов в спортивных клубах (секциях) по группам занимающихся для снижения расходов или увеличения доходов;
- составлении оптимального расписания для инструкторов групповых и персональных тренировок с целью получения максимальной прибыли;
- подборе для спортсменов сборных команд продуктов, удовлетворяющих их суточные потребности в питательных веществах, витаминах и калорийности с целью минимизации затрат;
- оптимальном найме спортсменов (дешевой покупке «качественных» игроков) в спортивные клубы (команды);
- продаже сувенирной продукции с символикой спортивных организаций для дополнительного увеличения доходов;
- покупке сувениров для призеров соревнований с целью минимизации расходов;
- оптимальном распределении игроков на игровом поле с целью достижения победы;
- выборе оптимальной тактики игры с целью достижения победы;
- оптимальном планировании рекламы спортивных секций, клубов и т.д.

Указанные выше ситуации необходимо использовать для составления ситуационных задач, которые можно отнести к классу линейного программирования. Алгоритм решения подобных задач состоит из последовательных этапов (операций), описанных в различных литературных источниках [1; 5; 6].

Стоит отметить, что не для каждой подобной задачи необходимо построение собственной модели, так как в математике для описания некоторых однотипных событий используют одну и ту же модель. К примеру, в линейном программировании существуют стандартные модели, к которым приводится множество конкретных задач. К типовым задачам линейного программирования, к которым можно привести все вышеперечисленные спортивные ситуации, относятся:

- задача о назначениях;
- транспортная задача;
- задача о рационе питания или задача о диете;
- задача о наилучшем использовании ресурсов.

Сущность решения подобных задач сводится к изменению параметров условий-ограничений и целевой функции при нахождении альтернатив исследуемой ситуации. Зачастую для нахождения лучшего результата рассматривается серия подобных задач, в которых параметры имеют близкие значения. Целевая функция, составленная по условиям задачи, для которой можно найти максимальное или минимальное значение, и есть искомым оптимальным план. Успешность полученного результата и, в итоге, правильность принятия решения зависит, в первую очередь, от грамотной постановки задачи, правильной формулировки модели и знания алгоритмов принятия решения в задачах математического программирования.

Находить оптимальные результаты в задачах линейного программирования можно в программе MS Excel, с помощью надстройки Поиск решения, это позволяет не только упростить этот процесс, но и сделать полученные результаты достоверными [5]. Кроме этого, использование указанной автоматизации при решении задач на выбор решения дает информацию о том, как изменение параметров модели может изменять конечное решение. Поэтому для лица, принимающего решение

информация, которая позволяет получить ответы на вопросы типа, «что, если...», представляет особую ценность.

Выводы. Такой подход к составлению ситуационных задач позволяет максимально подготовить выпускника к выполнению профессиональных обязанностей. Ситуационные задачи для решения которых требуется использование актуальных и нестандартных методов на основе информационных технологий являются неотъемлемой частью подготовки конкурентоспособных специалистов в сфере ФКиС. Решение подобных задач методами математического программирования способствует формированию математической и управленческой компетентности у студентов профиля «Спортивный менеджмент».

Список литературы.

1. Аванесов, Г. Решение задач линейного программирования с помощью персонального компьютера [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. Аванесов, В. Кондратьев, И. Кондратьева. – Москва: ИВЭСЭП, 2010. – 40 с.

2. Винарчик, А.А. Модель спортивного менеджера [Текст] / А.А. Винарчик, Н.Н. Казанин // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 779-781.

3. Назаров, В.Л. Компетенции в содержании труда менеджера в сфере физической культуры и спорта в современных условиях [Текст] / В.Л. Назаров, Д.А. Обожина // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 40-44.

4. Середа, А.Ю. Формирование ключевых компетентностей у спортивного менеджера в условиях социально-экономической трансформации [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Середа Антон Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2011. – 193 с.

5. Широбакина, Е.А. Решение задач линейного программирования как способ формирования управленческих и экономических знаний у специалистов спортивного менеджмента [Текст] / Е.А. Широбакина, Т.В. Хованская, Н.В. Стеценко, И.В. Абдрахманова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С.19-21.

6. Юдин, Д. Задачи и методы линейного программирования. Задачи транспортного типа [Текст] / Д. Юдин, Е. Гольштейн. – Москва: Либроком, 2010. – 184 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тимошенко О. Д.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: физическое развитие, умственное развитие, спорт, успеваемость, влияние спорта, здоровый образ жизни.

Актуальность. Человечеству давно известно, что физическая активность приводит к физическому и психическому оздоровлению. Еще в начале прошлого столетия В. А. Сухомлинский заметил, что «отставание в учебе лишь результат плохого здоровья». Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному развитию ребенка и интеллектуальному, и физическому, и эмоциональному. Последние исследования ученых дополняют уже известные данные положительных эффектов спорта. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности как студентов, так как одним из наиболее эффективных средств повыше-

ния работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту[1]. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития (С. Б. Шарманова, 1995; В. П. Озеров, 2002; А. А. Горелов и другие, 2002).

Множественные исследования, проводимые по этой проблеме, показывают прямую зависимость успеваемости от спортивных тренировок подростков [2].

Цель работы. Исследовать зависимость успеваемости студентов колледжа физической культуры от занятий физкультурной деятельностью и спортом, а также от здорового образа жизни.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета физической культуры, Колледжа физической культуры. В исследовании приняли участие 54 студента колледжа физической культуры, первого курса, специальности «Физическая культура». Среди обучающихся был проведен опрос, в частности, были заданы следующие вопросы: «Каким видом спорта вы занимаетесь?», «Как часто проходят тренировки?», «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» и т.д. Затем была изучена успеваемость студентов с использованием групповых журналов. В итоге была проанализирована зависимость успеваемости студентов от занятий спортом и ведения здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Различные виды спорта, так же как, и время, и интенсивность тренировок, по-разному влияют на интеллектуальное развитие. Активные тренировки, не перегружаемые организм спортсмена, положительно влияют на академическую успеваемость детей. Во время исследования было установлено, что тренировки, проводимые 4-5 дней в неделю и в среднем по 1,5-2 часа, положительно влияют на умственную производительность подростков (рис. 1). Ежедневные занятия спортом более 3 часов негативно сказываются на успеваемости. Возможно, это связано с сильной нагрузкой на организм спортсмена, возможно из-за частых тренировок у подростка не хватает времени на образование. И третьей причиной, к сожалению, может стать лень и нежелание спортсмена учиться. Не последнюю роль в данном вопросе играют и социальные факторы. К этим факторам следует отнести воспитание в семье, индивидуальные качества ребенка, воздействие на подростка ближайшего окружения и т.д.

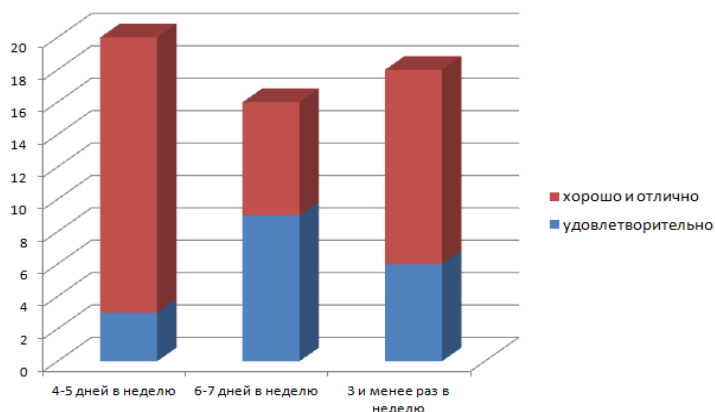


Рисунок 1 – Зависимость успеваемости студентов от времени тренировок

Было отмечено также, что низкая успеваемость возможна из-за участия студента в выездных соревнованиях, сборах. А в некоторых случаях возможно даже то, что успеваемость страдает из-за завышения самооценки спортсмена на фоне успешной соревновательной деятельности и внешней положительной оценки окружающих, что так же стимулирует повышение собственной значимости молодого спортсмена, а, следовательно, нежелание студента учиться.

Кроме исследования влияния спорта на успеваемость, также было изучено влияние здорового образа жизни, а именно достаточно ли подростки уделяют время сну, правильно ли питаются, сколько времени проводят на свежем воздухе, занимаются ли самостоятельно физическими упражнениями (в частности, зарядкой). Соответственно, было выявлено, что определенной зависимости успеваемости от здорового образа жизни получить не получится. Так как большинство подростков в опросе давали неопределенные ответы, типа «иногда», «не всегда», «как получится». Следовательно, хорошие отметки не зависят от четкого следования здоровому образу жизни.

Таким образом, в большей степени, хорошая успеваемость зависит не столько от занятий физической культурой и здорового образа жизни, сколько от социального статуса подростка, его мировоззрения и осознанного отношения к своей жизни.

Выводы. В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг, что приводит к нарушению его функций и отражается на работе всех внутренних органов. Следовательно, развитие опорно-двигательного аппарата, предотвращение нарушений осанки, стимулирование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем служат необходимым условием для нормального роста и развития организма (в том числе умственного) [3]. В свою очередь, социальное окружение человека играет несравненно важную роль в гармоничном физическом и умственном развитии.

Список литературы.

1. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения № 4 (17). – 2015. – 4 с.

2. Интернет-ресурс <http://healthvesti.com/childrens-health/201412107/sport-pomogaet-podrostkam-povyshat-uspevaemost-v-shkole.html> «Вестник здоровья»

3. Остапенко, П. В. Физическая культура и физическая подготовка / П. В. Остапенко. – М. : «Юнити-Дана», 2007. – 432 с.

ОПОРА НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ АКТИВ КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Утегенова Н. Р., Усманова С. Ф., Серазетдинова Л. И.
К(П)ФУ, Казань, Татарстан, Россия

Ключевые слова: общественный актив, физическая культура, форма работы, методические основы

Актуальность. Физкультурная работа с различными контингентами занимающихся, как правило, отличается большой сложностью и многогранностью. Она включает в себя подготовку мест занятий и их материально-техническое обеспечение, привлечение к работе с отдельными подгруппами и занимающимися помощ-

ников преподавателя, налаживание деятельности групповодов, судей, организаторов музыкального сопровождения и т.д. и т.п.

Все эти вопросы держать в поле своего особого внимания одному преподавателю (тренеру) практически невозможно. Это приводит к тому, что какие-то моменты занятий, какие-то положительные, или, наоборот отрицательные проявления занимающихся, сдвиги в их подготовленности остаются не замеченными, не получают соответствующей оценки. В результате снижается общая эффективность проводимой работы, замедляется рост показателей подготовленности занимающихся. Вот почему подготовка и практическое использование помощников преподавателя становится объективной закономерностью полноценного педагогического процесса.

Подготовка необходимого актива создает реальные условия для того, чтобы преподаватель мог сосредоточить особое внимание на наиболее существенных и трудоемких вопросах своей деятельности, разгружает его от затрат времени и сил на многообразии текущих моментов работы.

Важно и то, что подготовленный актив приобретает опыт работы со своими товарищами, лучше справляются с требованиями взаимообучения и тренировки, развивают также свойства и качества, как отзывчивость, внимательность, вдумчивость, взвешенность и др. Совершенствование этих сторон личности создает добротные предпосылки для повышения эффективности усилия по самообучению, самосовершенствованию, самотренировке и самовоспитанию.

Таким образом, подготовка общественного актива в области физической культуры и спорта является объективной необходимостью, продиктованной и содержанием этого вида деятельности, и условиями его выполнения, и организационно-управленческими особенностями, и перспективами их видоизменения по ходу повышения подготовленности занимающихся.

Физическая культура выполняет многообразие текущих и перспективных функций, ее практическое использование связано с целой системой обеспечения подготовки, проведения и определения итогов соответствующей деятельности. Как известно, с учетом указанных обстоятельств сформировались виды деятельности, к которым относятся организационная, учебно-спортивная, массовая физкультурно-оздоровительная, агитационная и др.

Любой из указанных видов предполагает привлечение соответствующих общественных кадров. Одни из них занимаются главным образом организационной деятельностью, другие учебной и спортивной, третьи - проведением массовых оздоровительных мероприятий, четвертые агитацией и пропагандой и т.д.

На этой основе возникают типичные виды общественных кадров, к которым чаще всего относят:

- 1) спорторги учебных групп (в коллективе физической культуры, лицее, вузе);
- 2) члены Совета коллектива физической культуры, бюро спортивной секции;
- 3) председатели Советов коллектива физической культуры и бюро спортивных секций;
- 4) инструкторы утренней гимнастики (особое значение имеют при работе с проживающими в общежитиях);
- 5) инструкторы по проведению производственной гимнастики;
- 6) инструкторы по проведению агитационно-пропагандистской работы;
- 7) помощники по проведению воспитательной работы;
- 8) помощники по проведению хозяйственной работы;

- 9) помощники по учету и отчетности;
- 10) тренеры общественники;
- 11) судьи по видам спорта и многоборьям комплексам "ГТО".

Разнообразие условий физкультурной работы, уровень подготовленности охватываемого контингента, специфика требований к физкультурным коллективам и некоторые другие факторы нередко заставляют готовить и другие более специализированные общественные кадры: по наглядной агитации, по проведению бесед и лекций, по изготовлению простейшего физкультурного инвентаря, по разработке комплексов упражнений для самостоятельных занятий, по налаживанию физкультурной работы по месту жительства, по туризму выходного дня и т.п.

Такая картина свойственна деятельности любого общественного активиста. Но подчеркнем еще раз: многосторонность усилий каждого из них зависит от своеобразия коллектива, его возможностей, интересов, реальных условий и других факторов. Важно уяснить главную закономерность: быть полноценным общественным активистом может лишь тот, кто не чурается никакой деятельности, постоянно взаимодействует с другими людьми, оказывает им постоянную, действенную и бескорыстную помощь. На этой основе формируется подлинно сплоченный, эффективно работающий, авторитетный коллектив общественников.

Разная емкость и разносторонность деятельности тех или иных общественных физкультурных кадров заставляет использовать в работе с ними соответствующее многообразие форм их подготовки. Естественно, что типичная номенклатура таких форм устанавливается с учетом специфики избранного вида их предстоящей деятельности на благо физической культуры. При этом одни из них являются более основательными, рассчитанными на длительный, многоэтапный процесс их обучения и дальнейшего совершенствования (большие формы), другие узконаправленными, проводимыми часто в непосредственной связи с конкретной практической работой (малые формы).

К первым относятся специально организуемые школы, курсы и семинары, которые функционируют чаще всего в соответствии с требованиями специально разработанных программ.

Такой подход свойственен и функционированию курсов, как правило, рассчитанных на достаточно плотные спланированные занятия, охватывающие собой освоение ведущих сторон избранной деятельности, начиная с подготовки контингента занимающихся и заканчивая оценкой выполненной работой.

Особое место в этих формах занимает освоение специфического содержания предстоящей деятельности общественного актива. Вместе с тем, указанные формы подготовки предусматривают изучение типичных общих вопросов физической культуры. К ним, в частности, относятся:

1. История развития и современное состояние физической культуры в мире и своей стране;
2. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры;
3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося ;
4. Врачебный контроль и самоконтроль в занятиях физической культурой;
5. Формы организованных и самостоятельных физкультурных занятий;
6. Основы методики обучения физическими упражнениями и спортивной тренировки.

Могут быть и иные вопросы. Их совокупность должна создавать у общественных активистов достаточно глубокое, разностороннее и стройное представление о роли и места физической культуры жизни современного общества, государства, коллектива и конкретного человека.

Группы узконаправленных форм подготовки общественного актива может включать в себя: практические учебные и тренировочные занятия, методические и инструкторские уроки, беседы, встречи с видными специалистами физкультуры и спорта, самостоятельное проведение занятий активистом, коллективное обсуждение имеющихся планов и практики их выполнения и т.п.

В связи со сказанным, необходимо отметить такую закономерность: формой работы по подготовке общественного актива должны выступать в единстве с разнообразием обычных практических занятий по физической культуре, с одной стороны, в той или иной мере влиять на них в плане конкретизации содержания, с другой, - углублять обычные занятия, делать их более многогранными и эффективными.

Подготовка общественного актива осуществляется на базе самых разных занятий: в лекциях по общей физической подготовке и по видам спорта, физкультурных кружках, в сборных командах, в связи с утренней гимнастикой в общежитиях, производственной физической культурой, в комиссиях агитационной, воспитательной, хозяйственной работе и т.д.

Длительность такой работой устанавливается с учетом реальных возможностей, подготовленности контингента, поставленных задач и иных факторов. В ёмких (больших) формах занятия могут проводиться круглый год, в – малых на том или ином этапе работы, чаще всего сразу после ознакомления штатного специалиста со своими занимающимися и выбора среди них соответствующих кандидатур для подготовки общественного активиста.

И еще одно обстоятельство организационного порядка. При значительном числе тех общественников, которые готовятся к работе в качестве тренеров, инструкторов и в перспективе будут сами проводить разнообразные практические занятия, их подготовка может осуществляться с отрывом от производства с сохранением заработной платы.

В этом случае с ним проводятся занятия до 6-ти и даже 8-и часов ежедневно.

Специальные занятия с активом могут проводиться в форме теоретических, учебных, тренировочных, методических уроков и сопутствующих им мероприятий (бесед в ходе занятий и после них, разбора выполненной работ, просмотра специально подобранного фильма и пр.)

На теоретические занятия отводятся до третьей части времени, остальное – на практические. Практические занятия зачастую заканчиваются учебной практикой активиста, которая проходит под непосредственным руководством и контролем штатного специалиста. После окончания практики этим специалистом, иногда с привлечением других заинтересованных работников физической культуры, определяется уровень теоретической и практической подготовленности слушателя и на этой основе выставляются необходимые зачеты, оформляется удостоверение активиста с указанием пройденной формы подготовки и пригодности к соответствующему виду деятельности.

При многообразии форм работы с общественным активом внимание обращается не только на то, что представляет собой его предстоящая деятельность, принципиальное содержание этой деятельности, но и на особенности методики ее прак-

тического проведения, т.е. какие задачи, ставятся перед работой, каковы используемые в ней средства и методы воздействия занимающихся, в чем проявляются особенности организации занятий, что является основанием для определения качества выполняемых заданий.

Вместе с тем слушатели должны освоить методику подготовки и проверки домашних заданий, занимающимся, и особенно по составлению комплексов упражнений, времени способов их выполнения, изучению имеющейся учебной и методической материалов, ознакомлению с опытом работы общественников в других организациях, учебных заведениях, учреждениях.

На этом фоне используются специальные инструкторские уроки, на которых штатный специалист не только передает соответствующие знания, но заставляет слушателей, порой многократно, реализовать их под его непосредственным наблюдением в практической деятельности как при работе со своими товарищами, так и с другими специально подготовленными людьми (занимающимися).

Чтобы избежать дефицита общественных кадров, их подготовка занимает особое место в разных коллективах. Делается это с целью, чтобы будущие активисты, несмотря на получение своеобразной общественной профессии, были в состоянии оказывать штатным работникам физической культуры разностороннюю и к тому же достаточно эффективную помощь по месту своей основной деятельности, при работе со своими сотрудниками, работниками, сослуживцами. Это будет обеспечивать, с одной стороны – повышение уровня развития физической культуры в коллективе, с другой – реально убеждать окружающих в их разносторонности и значимости.

В качестве преподавателей больших форм подготовки общественного актива привлекаются наиболее квалифицированные специалисты, имеющие специальное образование и значительный опыт практической работы.

Подготовленные общественные кадры не остаются без внимания и после получения официального звания активиста. Особенно ярко это проявляется в проведении их сборов в целях повышения квалификации, функционировании постоянно действующих семинаров, совещаний по обмену опытом.

Естественно, что лучшие общественные активисты, как правило, поощряются морально и материально.

Таким образом, организационно-методические основы подготовки общественных физкультурных кадров подчиняются своей особой закономерности: надо удачно их подобрать, разносторонне, основательно подготовить, использовать при этом самые разные формы и методы работы, обеспечить практическое приложение ими полученной подготовленности, на всех этапах не оставлять без внимания и помощи.

В заключение следует подчеркнуть, что подготовка общественного актива, при кажущейся простоте и традиционности, является весьма сложным и ответственным делом, она предусматривает формирование понимания объективной необходимости данной подготовки, уяснения многообразия видов общественных физкультурных кадров и постоянно меняющегося многогранного содержания деятельности, использования разных форм проведения работы, особого организационно-методического обеспечения данного процесса, налаживания своеобразного процесса оценки деятельности общественников.

МЕТОДОЛОГО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УМК ДИСЦИПЛИНЫ ИВС КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Харитонов В. И., Сыроватский Ф. Ф., Вандышев В. И.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: направленность, область использования, структура, результаты освоения, условия реализации УМК.

Актуальность. Программа УМК учебной дисциплины ИВС является основополагающей основой - профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО профессии НПО – «Физическая культура» 49.02.01 (1).

УМК дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (единоборств)» выполнен с учетом их направленности, приложения и широты, что используется в междисциплинарных связях. И, в первую очередь, с учебными дисциплинами – историей физической культуры и спорта, теорией и методикой физической культуры, физиологией человека, гигиеническими основами ФСД, психологией физической культуры и основами научно-методической деятельности.

Предложенная программа УМК может быть использована с разделами дисциплин в их совокупности в междисциплинарных связях. В этом аспекте представлены наименования дисциплин с указанием конкретных номеров тем по разделам данной дисциплины рабочей программы, влияющие на их изучение или имеющие с ними определенные дисциплинарные связи.

Место УМК в структуре основ образовательной программы. Базисная основа УМК относится к блоку дисциплин профиля БЗ.Б.13. Где представлен профессиональный цикл – основа их базовая часть, что означает формирование в процессе обучения профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, и, безусловно, навыков самостоятельной работы будущего специалиста - в области физической культуры и спорта [2].

Такой посыл в образовательной сфере в методическом плане опирается на знания, полученные, как в общеобразовательной средней школе, так и при занятиях в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮСШОР) и дальнейшего обучения в колледже ФК.

Знания, умения и навыки, полученные при этом в изучении учебных курсов: - «Анатомии», «Физиологии» и «Гигиены», «Профессионально-спортивном совершенствовании» и спортивных дисциплинах - «Гимнастике», «Лыжном спорте», «Подвижных и спортивных играх» и других учебных дисциплинах, являются основополагающими при формировании востребованного современного молодого специалиста социума.

При этом, набор знаний по анатомии, физиологии человека, основ техники и тактики единоборств, правилах их соревнований, базовых подготовительных упражнений, страховки и само страховки, методики обучения технике и тактике, воспитания физических качеств единоборцев, использованием игр с элементами единоборств, навыков гигиены и здорового образа жизни, обеспечивает требуемый достаточно глубокий уровень знаний для изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».

Где, полученные в процессе многолетнего обучения знания крайне необходимы обучающимся – пролонгированной многоаспектной образовательной деятельности [1]. Они дают базисную основу для дальнейшего освоения им таких дисциплин

лин как - «Педагогика и психология развития», «Спортивная морфология», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности» и другим. А также «Основ здорового образа жизни» и «Теории спорта» и «Спортивной медицины». Здесь обучающийся познает роль и значение физической культуры, спорта, и формирования личностных качеств. При этом активно включается в сферу здорового образа жизни, укрепляя и сохраняя базисные основы индивидуального здоровья [2]. Активно овладевая, при этом, системой знаний о физическом совершенстве человека, используя ФК спорт. Приобретая при этом опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Овладевая основами технических действий и приёмов, а также арсеналом физических упражнений базовых видов спорта и умений использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Обогащает, при этом, свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей систем организма человека.

С целью компетентного освоения связи образовательных дисциплин и комплекса спортивных и массово-рекреационных мероприятий студент должен обладать необходимым уровнем спортивной подготовленности не ниже второго взрослого разряда.

Требования к результатам освоения УМК. Целью освоения дисциплин УМК является следующее. Сформировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ единоборств, повышения поэтапной, узко профессиональной компетентности путем самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития. При этом «Теория и методика избранного вида спорта» является формирующей основой профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. А представление и углубление объема соответствующей информации, теоретических знаний, практических умений и навыков, становятся необходимым условием для подготовки молодых специалистов (тренеров-преподавателей) по единоборствам, которые будут использованы для работы в разных структурных звеньях системы физического воспитания и детско-юношеского спорта.

Условия реализации дисциплин комплекса и требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины УМК «Единоборств» безусловно, требует наличия учебного кабинета для проведения – лекционных и методических занятий, стандартного современно оборудованных залов – для видов борьбы и единоборств видов борьбы и силового блока.

Оборудование учебного кабинета: современными техническими средствами для работы с компьютером и техническими средствами, в том числе и современными аппаратными методиками, используемыми в научных исследованиях и методических разработках.

К ним относятся - технические средства обучения: аппаратные методики, используемые в научных исследованиях, и компьютер для выхода в интернет.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: верстак с настольными тисками – набор слесарного и электрического инструмента.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории должны иметь: универсальные тренажеры, модели и макеты, в том числе – аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные.

Контроль и оценка использования УМК. Контроль и оценка результатов освоения учебных дисциплин, входящих в УМК осуществляется преподавателями в процессе проведения практических и лабораторных занятий и работ, по проведению тестирования, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий, проектов и проведения научных и исследований и методических разработках.

Таблица 1. - Формы, методы, результаты контроля и оценки обучающихся в колледже ФК по дисциплине - ИВС

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Знать теоретический материал программы курсов	Представить и защитить реферат по теме курсовой и дипломной работы.
2. Сдать текущий допуск (по годам обучения).	В разделе самостоятельной работы.
3. Уметь использовать теоретические и методические знания.	На практических занятиях (проводя отдельные фрагменты или части урока).
4. Выбрать тему курсовой (дипломной работы).	Самостоятельно освоить методики, используемые в исследованиях темы диплома.
5. Принять участие в судействе соревнований.	Не менее двух соревнований за курс обучения. По семестрам.
6. Сдать нормативы ОФП и СПФ.	Соответственно по семестрам
7. Сдать зачет и экзамен.	

В таблице 2 представлены дополнительные оценочные средства и самостоятельная работа студентов.

Таблица 2. – Бально-рейтинговая система оценивания студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта».

Деятельность в выполнении заданий	Кол-во баллов
Обязательные баллы	
Выступление с докладом (допускается несколько докладов, выставляется средний балл)	3-5
Оформление презентации (допускается несколько презентаций, выставляется средний балл)	3-5
Реферат	5
СЗ № 1 «Режим дня спортсмена»	3
СЗ № 2 «Техника безопасности на занятиях борьбой»	3
Оформление фрагмента конспекта (минимум 3 фрагмента, выставляется средний балл)	3-5
Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (минимум 5 комплексов, выставляется средний балл)	3-5
Составление комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств (минимум 5 комплексов, выставляется средний балл)	3-5
Ведение протокола игры	5
Самостоятельное проведение частей урока (занятия)	3-10
Посещение практических занятий: - посещение 90-100% занятий – 5 баллов - посещение 70-80% занятий – 4 балла - посещение 50-60% занятий – 3 балла - посещение менее 50% занятий – 2 балла	2-5

Продолжение таблицы 2

Посещение лекционных занятий (с ведением конспекта лекции) - посещение 80-100% лекций – 4 балла - посещение 50-70% лекций – 3 балла - посещение менее 50% лекций – 2 балла	2-4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР К ЗАЧЕТУ	40-60
СДАЧА ЗАЧЕТА	20
ИТОГО ЗА ДИЦИПЛИНУ	60-80
Премиальные баллы	
- выступление с докладом - написание реферата - проведение разминки и других частей занятия - написание фрагмента конспекта - судейство соревнований, ведение протокола	3-5 на усмотрение преподавателя
<p>Примечание. Автоматическое выставление зачета – 52-60 и более баллов Допуск к сдаче зачета – 40-51 баллов. Не допускаются к зачету студенты, набравшие менее 40 баллов. Премиальные баллы не учитываются, если в сумме у студента менее 40 баллов. Количество премиальных баллов не должно превышать 40.</p>	
(2 курс, 2 семестр)	
Деятельность и выполнения заданий	Кол-во баллов
Обязательные баллы	
Выступление с докладом (допускается несколько докладов, выставляется средний балл)	3-5
Оформление презентации (допускается несколько презентаций, выставляется средний балл)	3-5
Написание конспектов уроков (5 обязательных конспектов, выставляется средний балл)	3-5
СЗ № 1 «Характеристика типов макро-, мезо-, микро-циклов в избранном виде спорта»	3
Самостоятельное проведение частей урока (занятия) (выставляется средний балл)	3-5
СЗ № 2 «Жесты судей и их описание»	3
Контрольная работа (выполнение двух контрольных работа, выставляется средний балл)	3-5
Оформление библиографического списка использованной и изученной литературы	3
Проведение и анализ уровня физического развития	5
Проведение и анализ уровня физической подготовленности	5
Проведение и анализ уровня технической подготовленности	5
Тестирование (несколько тестов, выставляется средний балл)	3-5
Посещение занятий: - посещение 80-100% - 6 баллов - посещение 60-79% 4 балла - посещение менее 50% - 0 баллов	4-6 баллов
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	46-60
СДАЧА ЭКЗАМЕНА	40
ИТОГО ЗА ДИЦИПЛИНУ	60-80

Продолжение таблицы 2

Премиальные баллы	
- выступление с докладом - написание реферата - проведение разминки и др. части занятия - написание фрагмента конспекта - судейство соревнований, ведение протокола схваток	3-5 на усмотрение преподавателя
Примечание. Автоматическое выставление экзамена – 51-60 и более баллов Допуск к сдаче экзамена – 40-50 баллов. Не допускаются к зачету и экзамену студенты, набравшие менее 40 баллов. Премиальные баллы не учитываются, если в сумме у студента менее 40 баллов. Количество премиальных баллов не должно превышать 50.	

Вывод: Изученный, подготовленный к реализации и внедренный в практику образовательного процесса колледжа ФК УралГУФК УМК по дисциплине ИВС позволил – проверить, закрепить и предложить наиболее углубленное и эффективное научение студентов всему обозначенному циклу методического использования в образовании обеспечения. Имея безусловную связь, с конкретизацией и характерной требуемой особенностью реорганизации среднего профессионального образования по существу – осуществления полноты подготовки молодого современного специалиста в области ФК и спорта, востребованного в социуме.

Список литературы.

1. Аристова Ж. Г. Выпускная квалификационная работа Ж.Г. Методические указания по подготовке, выполнению, оформлению и защите выпускной квалификационной (дипломной) работы согласно ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура» / Ж. Г. Аристова – Челябинск : Уральская Академия. 2014. - 26 с.

2. Харитонов В. И. Концептуально-методические подходы – как фактор формирования здоровьесбережения обучающихся в физическом воспитании и детско-юношеском спорте / В. И. Харитонов, Ф. Ф. Сыроватский, В. И. Вандышев // Пермский государственный университет . – Пермь, 2011. – С. 418-419.

**ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ»**

Цандыков В. Э.

Федерация спортивной борьбы России, Москва, Россия.

Ключевые слова: школьная физическая культура, учебная программа, урок физической культуры, спортивная борьба в школе, подготовка кадров.

Актуальность. За последние годы образовательная система в Российской Федерации прошла целый ряд ступеней своего эволюционного развития. Это и принятие Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и введение Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего (полного) общего образования, а так же последующие за ними приказы и методические рекомендации Минобрнауки РФ.

Не стала исключением и школьная система физического воспитания - Федеральный закон РФ от 5 октября 2015 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», приказ Минобрнауки РФ ИН№ 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и т.д.

Исходя из современных требований развития школьного образования по предмету «Физическая культура» специалистами данного профиля должны быть предоставлены обучающимся возможность выбора вида двигательной активности, с учетом их интереса и способностей, уровня физической подготовленности, а так же обеспечение безопасности при проведении занятий и материально-техническую оснащенность спортивных залов и сооружений [2].

Изменяющиеся условия школьного образования, в свою очередь, требуют от выпускающихся специалистов профессиональных компетенций и навыков в соответствии с современными требованиями, что и призваны осуществлять различные учебные заведения в области физической культуры и спорта.

Однако активное включение в процесс создания современной школьной системы физического воспитания многих всероссийских федераций по различным видам спорта не внес определенные коррективы в сферу подготовки специалистов и их профессиональных компетенций, как высших, так и средне-специальных учебных заведениях и, в основном, на данный момент, эту нагрузку несут различные курсы повышения квалификации, в том числе и при различных региональных управлениях образования, что не всегда дает желаемый результат [3].

Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций, на данный момент, рекомендованы следующие учебные программы:

- Учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методическое обеспечение для учителей физической культуры» [1; 4];

- Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений);

- Теннис как третий час урока физической культуры в школе: 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);

- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла;

- «Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;

- «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»;

- «Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;

- Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);

- Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф;

- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа;

- «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»;

- «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;

- «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;

- «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби».

Вышеуказанные программы не нашли должной отражения в планах по подготовке специалистов учебных заведений выпускающих учителей физической культуры.

Следовательно, в современной школе наблюдается тенденция не желая многих учителей физической культуры проводить уроки с элементами того или иного вида спорта, вопреки желаниям самих учащихся.

Так, например, обстоят дела с учебной программой «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методическое обеспечение для учителей физической культуры».

В основном в школах на уроках физической культуры ее используют учителя, обучавшиеся на кафедрах борьбы или единоборств. Их коллеги, имеющие другие спортивные специализации, даже при имеющихся в школе благоприятных условиях (наличие инвентаря, оборудования и специального зала), предпочитают другие виды двигательной активности, что в свою очередь свидетельствует, о их слабой теоретической и практической подготовленности к проведению уроков с элементами единоборств.

Наряду с этим у многих «непосвященных» упоминание о спортивной борьбе сразу же ассоциируется с получением учащимися различных ушибов и травм, что опять свидетельствует о слабой профессиональной компетенции педагога.

Специальный раздел учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» посвящен методике начального обучения элементам спортивной борьбы, в котором с соблюдением принципов дидактики показано, что начальное обучение учащихся технике спортивной борьбы начинается с освоения многочисленных упражнений, которые встречаются во многих видах спорта, представленных в общешкольных программах по физической культуре.

Непосредственное обучение к ведению единоборства начинается с элементарных действий – стойки, перемещения, осуществление захватов, преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера путем использования игр с элементами борьбы, выведение из равновесия и преодоление устойчивости и т.д.

Большой объем начальной подготовки у школьников, при проведении уроков с элементами борьбы, составят специальные упражнения, которые являются базовыми, как в греко-римской, так и в вольной борьбе – борцовский мост и упражнения по его укреплению, страховка партнера при падении, само страховка и т.д. Упражнения, которые необходимы для усвоения базовой техники борьбы, такие, как координационные упражнения, упражнения для развития основных и определенных групп мышц, участвующих в том, или ином двигательном действии и т.д. Эти виды упражнений на уроках в первоначальный период занятий борьбой занимают доминирующее место и большой объем, и только по мере роста уровня физической подготовленности занимающихся, удельный вес данных упражнений должен изменяться.

С положительным ростом динамики физической подготовленности учащихся начинается обучение основным стойкам и положениям, различным передвижениям и захватам, способам удержания того или иного захвата и способам освобождения от них, умению вести элементарные единоборства.

Начальное же обучение непосредственно приемам борьбы начинается из положения партера, что особо важно для начинающих борцов. Выполнение большинства приемов в партере значительно проще и легче, чем в стойке, тем более пока еще у занимающихся борьбой не сформирован навык само страховки при падениях.

Соблюдение описанных методических особенностей проведения уроков физической культуры с элементами спортивной борьбы и профессиональная компетенция самого педагога как раз и позволяют свести на нет травматизм на данных занятиях.

Для решения вышеуказанной проблемы специалистами Федерации спортивной борьбы России и РГУФКСМиТа (ГЦОЛИФК) разработана учебная программа по дисциплине «Физическая культура. Элементы спортивной борьбы в 1-4 классах общеобразовательной школы» для слушателей ИПК и ППК. Направление подготовки 034300.62 «Физическая культура» [5].

Данная программа должна лечь в основу учебных планов факультетов и отделений по подготовке специалистов в области физической культуры к проведению уроков с элементами спортивной борьбы в школах, что в свою очередь и обеспечит практическую реализацию учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе».

В заключение следует отметить, что повышение профессиональной подготовленности и компетенции специалиста, отвечающей требованиям современной школьной системы физического воспитания, позволит повысить качество педагогического процесса на уроках физической культуры с использованием элементов спортивной борьбы, реализовать в полном объеме программу «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе», что в конечном итоге и будет отвечать современным требованиям и стандартам образования Российской Федерации.

Список литературы.

1. Цандыков В.Э. Спортивная борьба в школу // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ) №15.- 2014.- С.54-60.
2. Цандыков В.Э. Апробация программы «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» // Культура физическая и здоровье № 2 (53), 2015. – С. 30-34.

3. Цандыков В.Э. Пути совершенствования школьной системы физического воспитания – проект «Спортивная борьба в школу» // XXV международная науч.-практич. конфер. по проблемам физ. воспит. учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы / Мин. Образ. МО; ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.]. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С.525-528.

4. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03_Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (Дата обращения 21.03.2016 г.).

5. Электронный ресурс: [http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/10-Повышение%20квалификации%20учителей%20\(2\).doc](http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/10-Повышение%20квалификации%20учителей%20(2).doc) (Дата обращения 21.03.2016 г.).

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шищенко Г. А.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК
Екатеринбург, Россия

Ключевые слова: процесс обучения, профессиональные знания, индивидуально-психологические качества, направленность личности, студенты, уровни усвоения.

Актуальность. исследования обусловлена необходимостью анализа теории и практики, оценки состояния профессиональной подготовки студентов вуза физической культуры. Система подготовки высококвалифицированных специалистов сегодня претерпевает серьезные изменения. Происходящие изменения в российском обществе отражаются на состоянии обучения и образования, на содержании, организации и результатах профессиональной подготовки студентов [5].

Несмотря на то, что вопросам направленности личности, проблемам профессионального обучения, образования и развитию студентов вузов, посвящено значительное количество исследований, проблемы профессионального обучения и развития студентов вуза продолжают оставаться актуальными.

Анализ профессионального обучения и развития студентов вуза физической культуры показал, что у одного и того же студента в одно и то же время можно наблюдать сосуществование различных уровней усвоения, что зависит от степени трудности усваиваемых знаний и от того, на каком этапе усвоения данного профессионального знания находится студент. Также следует отметить, что профессиональное образование будет эффективнее, если студенты осознают цель и личностную ценность обучения. Поэтому необходим поиск методов, способов воздействия, которые могли бы обеспечить эффективное формирование положительной направленности личности студента, что в свою очередь ограничит проблемы профессионального обучения и развития у студентов физкультурного вуза.

Успех деятельности специалиста по физической культуре в различных областях зависит от направленности личности, которая раскрывается в избранной, главной сфере профессиональной деятельности: педагогической, тренерской, организационно-управленческой, научно-исследовательской, культурно-просветительской.

Организация и методы исследования. Поставленная проблема изучалась на основе использования комплекса теоретических и эмпирических методов исследования: анализа программ, методов, средств и форм обучения, педагогического эксперимента, метода срезов, наблюдения.

Исследование проводилось на базе Екатеринбургского филиала университета физической культуры в городе Екатеринбурге. В исследовании участвовали студенты с первого по пятый курс.

Результаты и их обсуждение. Изучались студенты на различных этапах обучения, исследовался процесс усвоения студентами профессиональных знаний в обычных условиях занятий и тот же процесс в условиях экспериментального обучения организованного педагогом во время практической деятельности. Для того, чтобы судить о происходящих изменениях, использовался метод «срезов».

Срезы проводились примерно в одно и то же время по отношению к студентам разных курсов. Кроме того, осуществлялось наблюдение на протяжении некоторого времени, но по отношению к одним и тем же студентам.

Период обучения одного и того же студента мог быть достаточно длительным, когда нами прослеживался путь усвоения какого-либо конкретного профессионального знания. В первом случае можно было наблюдать сдвиги в мышлении и в характере усвоения студентами профессиональных знаний, то во втором мелкие изменения в самом знании (в процессе его усвоения) и в способах совершать операции, действовать исходя из этих профессиональных знаний.

Начиная с первых этапов нашей исследовательской работы, мы исходили из положения, согласно которому профессиональное обучение детерминировано внешним обстоятельством (программой, методом, формой обучения). В то же время оно является результатом активности личности самого студента.

Принятие данного положения обязывало к тому, чтобы в центр изучения поставить проблему усвоения профессиональных знаний студента.

Исследования процесса усвоения профессиональных знаний шло в нескольких направлениях: раскрывались качественные особенности усвоения в зависимости от содержания дисциплины, под влиянием различных методов обучения, прослеживались изменения характера усвоения на разных ступенях обучения.

Нас интересовали индивидуально-психологические различия студентов в процессе обучения. Какова же роль индивидуально-психологических качеств личности, ее направленность, обеспечивающая продуктивность усвоения профессионального материала, который необходимо запомнить студентам.

Говоря об изменениях в интересующей нас сфере, необходимо уточнить, что изменяется. В ходе обучения встречаются изменения разного рода, они и служили предметом наших исследований, а именно: изучались изменения в усвоении (в результате), в мыслительных процессах, осуществляемых при усвоении, и в свойствах ума.

Два первых вида изменения выявились в ходе усвоения того или иного профессионального знания. О третьем виде изменений можно судить только косвенным образом – на основе результатов и процессов усвоения, а именно на основе того, в какой мере усвоение студентом знаний адекватно его научному содержанию, как быстро студент овладевает полноценным профессиональным знанием, в какой степени эффективны мыслительные процессы, которые он при этом использует. Однако, доля суждения о сформированных свойствах ума этого было недоста-

точно, необходимо было определить степень широты и устойчивости тех особенностей, которые проявляются при усвоении. Необходимо изучить индивидуально-психологические различия, и в этих целях требовалось исследование студента более длительное время – на протяжении ряда лет его обучения в вузе.

Исследование проблем развертывалось в определенной последовательности, по отдельным этапам.

На первом этапе изучалось усвоение профессиональных понятий.

Наши исследования показали, что студент не сразу овладевает тем или иным профессиональным понятием и этот процесс не сводится к простому копированию в сознании студента понятий, вводимых преподавателем. Данное извне понятие формируется в той мере, в какой оно является результатом мыслительной деятельности студента. Отсюда возникают последовательные этапы в овладении содержанием понятия, постепенное «движение» от неполного знания к полному.

Таким образом, уже на первом этапе изучались не только общие закономерности усвоения знаний, но и индивидуально-психологические различия в усвоении.

Далее возникает вопрос: каковы особенности умственных операций, с помощью которых осуществляется усвоение?

Данные, полученные на материале разных учебных предметов, свидетельствуют о том, что о степени развития анализа и синтеза (участвующих в любом акте усвоения) можно судить по двум основным критериям:

- 1) от частного одностороннего синтеза - к синтезу многостороннему полному;
- 2) обобщение и абстрагирование.

При недостаточной содержательности усвоенного понятия студенты овладевают очень существенным признаком – знанием общей схемы строения понятий. По мере того, как студенты приобретают конкретные профессиональные знания их первоначальные понятия утрачивают свой диффузный характер, становятся содержательными.

Для самого процесса усвоения необходимо применение студентом приобретаемого профессионального знания.

Проблема применения профессиональных знаний не снимается: те профессиональные умения, какие вырабатываются в пределах одной учебной дисциплины, естественно не могут исчерпать всех умений, необходимых студенту в различных видах деятельности, а тем более в жизни. Применение профессиональных знаний, организованное преподавателем, не всегда совпадает с тем самостоятельным процессом, который выполняется студентами, когда от него требуется использовать получение знания в совершенно новых условиях. Даже если преподавателю удастся выровнять уровень профессиональных знаний студентов при первоначальном их усвоении, в дальнейшем, в процессе их самостоятельного применения, обнаруживаются индивидуальные различия, иногда резко выраженные.

Проведенные нами наблюдения были направлены на изучение процесса применения профессиональных знаний в различных по степени сложности условиях: в пределах одной и той же дисциплины, при обучении разным дисциплинам на практике.

У одних студентов было обнаружено органическое объединение теоретических знаний и практических действий, у других наблюдалась разобщенность между ними. Наиболее успешно справлялись с решением профессиональных задач те студенты, у которых теоретический анализ проблемы сочетался с поисковыми

практическими действиями. Худшие результаты наблюдались у тех, кто слишком долго обдумывал ход решения, не приступая к практическим действиям, а также у тех, кто, наоборот, начинал с практических действий и приходил к общей идее после практических действий.

Одна из задач наших исследований заключалась в том, чтобы раскрыть взаимодействие между двумя видами мышления: теоретическим и практическим; при этом прослеживалось, как изменяется тип взаимодействия между ними, в каких формах оно выражено на различных ступенях обучения в вузе.

Направленность на выявление степени эффективности выполнения студентами умственных операций (в процессе самостоятельного добывания и применения профессиональных знаний) привела нас к проблеме формирования приемов. В исследованиях А. А. Смирнова выявлено, что овладение приемом не сводится только к формированию соответствующей умственной операции, необходимо, кроме того, возникновение мотивов, потребностей в использовании данной операции как способа деятельности [6].

Положение о роли мотивации в овладении приемами получило подтверждение в наших исследованиях, посвященных проблеме усвоения и применения профессиональных знаний.

Исследования показывают, что потребности в рационализации своего мышления и своего учебного труда могут возникнуть в итоге достаточно длительного формирования приемов умственной деятельности в процессе обучения. Студенты должны самостоятельно уметь открывать тот или иной прием, рационализирующий их учебную работу.

Успешное овладение приемами умственной деятельности способствует, как показали исследования, пробуждению интереса не только к содержанию профессиональных знаний, но и к способам умственной деятельности, с помощью которых они усваиваются.

Когда речь шла о профессиональных знаниях, на первый план выступала задача изучения мышления, его закономерностей.

Когда предметом исследования стали приемы усвоения, это определило со всей необходимостью задачу изучения мотивационной стороны учения.

Если использование приемов умственной деятельности у того или иного студента обнаруживается известное постоянство и проявляется достаточно широко в разных видах деятельности, то имеются основания считать, что у него сформированы определенные качества ума: активность и самостоятельность, продуктивность, гибкость, критичность. Качества ума занимают определенное место в структуре личности, входя в различные соотношения с другими ее сторонами, и прежде всего с ее направленностью, мотивацией, интересами, оценкой (и самооценкой), мировоззрением [5].

Выводы. Анализ результатов нашего исследования позволяет считать, что студенты не только объект, но и субъект обучения, который должен овладеть собственной психической деятельностью в процессе приобретения и применения профессиональных знаний, тем самым обеспечивая саморегуляцию в ходе обучения.

Среди закономерностей процесса учения следует выделить – переход от неосознанных, неуправляемых форм деятельности к осознанным, управляемым не только извне, но и саморегуляцию. Эта закономерность является наиболее общей, потому что она отражает уровень развития личности будущего специалиста, непо-

средственно влияющей на характер усвоения знаний, ускоряя, или наоборот, замедляя переход от предшествующих этапов усвоения к последующим: от репродуктивных способов усвоения – к продуктивным и, наоборот, от продуктивных – к репродуктивным, от внешних действий с предметами, слитых с внутренними, к операциям, совершаемым только во внутреннем плане, и обратный переход от операций, выполняемых в уме – к действиям с предметами, переход от наглядно-действенных способов – к абстрактным, и обратный переход от абстрактных к наглядно-действенным способам деятельности.

Таким образом, мы имеем дело в процессе обучения с двойным рядом закономерностей – более частных, относящихся к процессу усвоения профессиональных знаний и более общих, связанных с уровнем развития личности студента.

Список литературы.

1. Вершловский, С.Г. Педагог эпохи перемен, или как решаются сегодня проблемы профессиональной деятельности учителя / С.Г. Вершловский. – М.: Сентябрь, 2002. – 160 с.

2. Ершов, А.А. Взгляд психолога на активность человека / А.А. Ершов. – М.: Луч, 1991. – 159 с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. - М., 1996. – 308 с.

5. Общая и профессиональная педагогика: Учеб. пособие. / Г.Д. Бухарова, Л.Н. Мазаева, М.В. Полякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – 298 с.

6. Смирнов, А.А. Развитие и современное состояние психологической науки в СССР / А.А. Смирнов, Монография. – М.: Просвещение, 1975.- 432 с.

Шамова, Т.Н. Управление образовательными системами / Т.Н. Шамова, Т.М. Давыденко, Г.Н. Шибанова. – М.: Академия, 2006. – 384 с.

2. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

СПОРТИВНАЯ ИГРА ДАРТС КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ВУЗА

Аверина Л. Ю., Ногаец О. А.
ФГБОУ ВО «КубГУ», Краснодар, Россия

Ключевые слова: интегрированное образование, студенты с ограниченными возможностями здоровья, доступная среда, социальная адаптация, дартс.

Актуальность. Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки специалистов в вузах является обязательной учебной дисциплиной и важнейшим компонентом целостного личностного развития студентов. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию спортивной культуры студента с ограниченными возможностями, приобщают его к общественно-историческому опыту в данной сфере, помогают осваивать мобилизационные, технологические и интеллектуальные ценности физической культуры, а также способствуют повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма.

По материалам исследований кафедры физического воспитания КубГУ и медицинского осмотра за 2012–2015г.г. в вузе обучается около 3% студентов с ограниченными возможностями здоровья и более 7% студентов, временно освобожденных от физических нагрузок.

Неудовлетворительное физическое и функциональное состояние этих студентов связано не только с проблемами их здоровья, но и недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, отсутствием должной физкультурной грамотности и доступной среды, целенаправленной работы на формирование физической культуры личности и интеграцию студентов данной категории в образовательное пространство вуза [1; 2; 3].

Вместе с тем по результатам опроса в КубГУ 88,9% студентов с ослабленным здоровьем желают заниматься физической культурой и принимать участие в соревнованиях. Этот опрос так же выявил, что мотивацией к занятиям физической культурой и спортом, для них являются организованные учебно-тренировочные занятия – 76,9%; на втором месте стоит зачет по дисциплине «Физическая культура» – 65,4% , на третьем месте – проводимый в вузе рейтинг-контроль – 54,5%, далее – методико-практические занятия – 46,6% и замыкает опрос по мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями теоретические занятия (лекции) – 48,8%.

Учитывая желание студентов с ограниченными возможностями здоровья, посещать академические занятия и участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, кафедрой были внесены изменения в рабочие программы обучения. Они состояли во введении в образовательный процесс лечебного отделения помимо теоретических занятий и самостоятельной работы еще и практического раздела с изучением такого вида как дартс.

Студенты, имеющие возможность по состоянию здоровья заниматься дартсом проходят тест для новичков, не занимающихся ранее этим видом спорта. Тест по спортивному дартсу заключается в том, что студентам предлагается сделать 30 контрольных бросков (10 серий по 3 дротика) в центральную часть мишени. Количество очков, набранных, в серии определяется в зависимости от нахождения дротиков в мишени (табл. 1).

Таблица 1 - Тестирование по дартсу

№ п/п	Зона попадания дротика	Удаленность т.п. от центра мишени в мм	Кол-во очков	
			положительных	отрицательных
1	2	3	4	5
1	Центр мишени «Булл-ай»	От 0 до 6,75	+ 50	–
2	Второе центральное кольцо (25)	От 6,76 до 15,9	+ 25	–
3	Центральная часть мишени с учетом «триплов», но без учета удвоенного центра	От 16,0 до 107	+ 5	–
4	Периферийная часть с даблами, но без центральной части мишени	От 108 до 170	–	– 5
5	Незачетное поле мишени – «молоко»	От 171 до 225	–	-25
6	Мимо мишени	> 225	–	-50

Сумма очков в 10 сериях (30 бросков) являются нормативным результатом, который оценивается по 5 бальной шкале (табл.) 2.

Таблица 2 - Шкала оценивания количества очков в дартс

№ п/п	Количество очков	Оценка
1	– 1500...+ 49	1
2	+ 50...+ 99	2
3	+ 100...+ 149	3
4	+ 150...+ 199	4
5	+ 200...+ 299	5

На начальном этапе обучения особое внимание уделяется следующим компонентам техники дартс:

- стойке до и после броска;
- технике метания дротика:
 - а) техника «холостого броска»;
 - б) разучивание движения с помощью «лазерного дротика»;
 - в) метание дротика с близкого расстояния до 2 метров и с расстояния 2,37м;
 - г) контроль за движением метаемой руки в окончательной фазе броска;
- система прицеливания в дартс;
- поправка в прицеливании;
- дыхание спортсмена;
- обучение движения метаемой руки в «идеальной» плоскости метания;
- нахождение наиболее оптимального ритма и скорости движения метаемой руки;
- умение совмещать «реальную» плоскость метания с идеальной (умение делать поправки в прицеливании);

– умение проводить кисть метящей руки в заданный сектор мишени.

На этапе закрепления и совершенствования техники дартс студенты начинают выполнять основное спортивное упражнение «301» и «501» очко с окончанием в «удвоение». В конце учебного семестра студенты проходят тестирование в контрольном упражнении «Сектор – 20» и «Раунд» и в дальнейшем участвуют в спортивных соревнованиях по дартсу в рамках декады «Мир равных возможностей», где дартс наряду с шахматами, плаванием и спортивными конкурсами является одной из доступных и массовых дисциплин.

Выводы.

1. Активные занятия дартсом и участие в соревнованиях способствуют привлечению студентов с ограниченными возможностями здоровьем к участию в доступных для них формах и видах соревнований в рамках адаптивного спорта, обеспечивающего социокультурные сдвиги в конфигурации физиологического неравенства членов общества в сторону продвижения к овладению эффективными способами самореализации и формирующего навыки социальной адаптации, становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств, интегрируя, таким образом, различные компоненты психофизиологической реабилитации инвалидов.

2. Планомерная работа по организации и совершенствованию инфраструктуры, обеспечивающей специальные условия образования студентов с ограниченными возможностями здоровья, способствует созданию доступной среды и интеграции их в образовательное пространство вуза.

3. Необходимо внедрение современных стандартов архитектурной доступности, модифицирование и доступность образовательных программ и методик в соответствии с различными видами нозологий, оснащение специальной техникой и программным обеспечением.

Список литературы.

1. Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И. Ребенок с особыми образовательными потребностями // Альманах: ИКП РАО, №5, 2002.

2. Аксёнова Л.И., Архип Б.А., Белякова Л.И. и др. Специальная педагогика / под ред. Назаровой Н.М., 3-е изд., испр., М.: Академия, 2008.

3. Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Социальная работа с инвалидами: учеб. пособ., изд. 2-е, перераб. и доп.– СПб: «Питер», 2004.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Березуцкий В. И.

ГУ ДМА, Днепропетровск, Украина

Ключевые слова: северная ходьба, адаптивная физкультура, студенты с ограниченными физическими возможностями

Актуальность. Процесс адаптации вчерашних выпускников школ к обучению в ВУЗе простым не назовешь, статистика свидетельствует о большом отсеке первокурсников. Многие школьные медалисты и отличники успевают на «средне»». Социально-бытовые условия учебы в ВУЗе, непривычные формы ведения учебного процесса, большое количество новых дисциплин, отрыв от семьи у ино-

городних студентов создают серьезные объективные трудности. Процесс адаптации организма к новым условиям обеспечивается физиологическими механизмами, большинство которых тем или иным образом связано с состоянием физического здоровья индивидуума. Поэтому занятия физической культурой необходимое условие для полноценной интеграции в социально-психологическую среду ВУЗа.

Особые трудности в процессе адаптации испытывают студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья – специальная медицинская группа (СМГ). Таких студентов не мало, их количество растет с каждым годом, многие из них вообще никогда не посещали занятия физкультуры и организация регулярных и эффективных занятий для них в общих или даже «облегченных подготовительных» группах невозможна. Очень грубой и весьма распространенной ошибкой в решении этого вопроса является освобождение таких студентов от физических упражнений, что приводит к утрате ценностей здорового образа жизни и физической культуры [4]. Такая задача успешно может решаться только средствами адаптивной физкультуры.

Цель адаптивного физического воспитания – формирование у студентов СМГ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни. Каковы же практические возможности в решении столь важной задачи? Хотелось, чтобы адаптивная физкультура реализовалась в индивидуально подобранной для каждого студента системе тренировок, направленных на коррекцию дефекта, профилактику вторичных нарушений функции. Но это возможно только при участии врача-специалиста в области конкретного заболевания. Для организации занятий физической культуры в СМГ в ВУЗе необходим вид физической нагрузки, доступный всем членам группы. Таким условиям как нельзя лучше соответствует нордическая ходьба.

Цель исследования. Определить влияние северной ходьбы на физическую подготовленность студентов с ограниченными физическими возможностями.

Организация исследования. Работа выполнена на базе кафедры пропедевтики внутренней медицины государственного учреждения Днепропетровской медицинской академии.

Результаты исследования и их обсуждение. Нордическая ходьба может называться «ходьбой с палками», «северной ходьбой», «скандинавской ходьбой», «финской ходьбой» (англ. Nordic Walking). Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, впервые появилась в 1930-х годах в Финляндии как летний вариант тренировок лыжников. Таких спортсменов стали называть «болотными лыжниками». Как выяснилось на соревнованиях, спортивные достижения у них оказались значительно выше. Развитие Северной ходьбы в нынешнем виде связано с деятельностью школьного учителя, а сейчас профессора факультета физического обучения и спортивных наук финского университета в городе Ювяскюля Леены Йяяскеляйнен, которая с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников» [5]. Северная ходьба является усиленным видом обычной ходьбы, при которой специальные палки используются для достижения большей нагрузки на мышцы плечевого пояса, чем при обычной ходьбе. В момент толчка палкой руки, плечи и спина стимулируются более активно, а суставы нижних конечностей и

позвоночника получают меньшую нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Это позволяет рассматривать Северную ходьбу не только как физкультурно-оздоровительную технологию, но и как метод лечебной физкультуры. Перспективы Северной ходьбы наиболее очевидны при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при ожирении. На данный момент серверная ходьба только приобретает популярность среди пенсионеров как доступное средство досуга и оздоровления.

Нордическая ходьба имеет ряд очень важных преимуществ, которые обеспечивают высокую эффективность адаптивной физкультуры. Она практически не имеет противопоказаний. Заниматься ей могут люди с самым слабым уровнем физической подготовки [1]. Медико-биологические и клиничко-функциональные аспекты северной ходьбы уже хорошо изучены: она нашла применение в лечебной физкультуре сердечно-сосудистой патологии при реабилитации постинфарктных и постинсультных больных. Уже разработана и успешно используется методика применения северной ходьбы в лечении паркинсонизма. Так же разработаны и применяются методики северной ходьбы для больных с сочетанной патологией, людей пожилого и старческого возраста.

Сосудистые и неврологические заболевания, сопровождающиеся расстройством координации и головокружением, сами являются показанием для применения северной ходьбы в качестве средства лечебной физкультуры. Лыжные палки повышают устойчивость при движении по маршрутам терренкура. Тренируются выдержка, сила, подвижность, координация движений. Во время остановок на пути палки используются для упражнений лечебной гимнастики. Даже многие заболевания опорно-двигательного аппарата, являющиеся причиной ограничения физической активности студентов СМГ, не ограничивают применения северной ходьбы. Систематические занятия активизируют кровоснабжение костной и хрящевой ткани, связочного аппарата, способствуют увеличению выработки количества и улучшению качества синовиальной жидкости (внутрисуставной смазки), повышению плотности костных тканей, так как возрастает способность организма усваивать кальций. С учетом того, что в работу вовлекается 90% связок и мышц, метод применим для реабилитации и вторичной профилактики практически всех болезней и травматических повреждений опорно-двигательной системы. Северная ходьба позволяет распределить нагрузку на мышцы плечевого и тазового пояса в зависимости от особенностей проблем опорно-двигательного аппарата каждого конкретного студента. При необходимости уменьшить напряжение мышц шеи и плеч можно перераспределить нагрузку на мышцы корпуса и нижних конечностей. При проблемах суставов нижних конечностей нагрузка при ходьбе перераспределяется благодаря палкам на плечевой пояс. Очень важно, что дозирование такого индивидуального перераспределения нагрузки между верхним и нижним поясом конечностей не требует специальных знаний и подготовки.

Во-вторых, это групповой и потому социальный вид фитнеса, который позволяет живо общаться с коллегами из группы во время ходьбы на всем протяжении занятия, что идеально способствует социально-психологической адаптации. Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, повышается стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия

стресса. Вовлечение в работу большой мышечной массы обеспечивает сжигание большого количества адреналина, который неминуемо вырабатывается в течение напряженного учебного дня под влиянием интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Это способствует укреплению иммунитета, стабилизации центральной и вегетативной нервной системы. При этом отмечается уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу деятельности мозга. В результате частых повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается временная условно-рефлекторная связь. Появление таких стойких центров возбуждения в коре головного мозга помогает подавлять патологические очаги возбуждения и формировать правильный двигательный стереотип.

В-третьих, совершенствование в этом виде нагрузок не несет внешнего «конкурентного» соревновательного элемента, совершенно излишнего для студентов СМГ. Занимающийся студент соревнуется сам с собой. Это сохраняет одну из главных мотивирующих составляющих спорта – «дальше, быстрее, сильнее». Каждый маленький успех укрепляет у такого студента уверенность в своих силах, повышает его способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, повышает его личностную самооценку [2]. Так создаются предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов СМГ в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

В-четвертых, лыжные палки позволяют во время ходьбы задействовать до 90% мышц тела человека, это увеличивает затраты энергии на 20-40% по сравнению с обычной ходьбой. Нордическая ходьба увеличивает максимальное потребление кислорода на 20-25%, являясь при этом на 45% эффективнее, чем обычная ходьба. Благодаря использованию палок, пульс увеличивается, в среднем, на 10-15 процентов по отношению к обычной ходьбе. Сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок. Для студентов СМГ эти преимущества очень важны, так как их молодой организм нуждается в энергозатратной физической нагрузке для своего полноценного функционирования. Более «классические» виды физических нагрузок, требующие высокого энергопотребления, такие как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, - чаще всего недоступны студентам СМГ. Вовлечение в нагрузку большой мышечной массы активизирует выработку тестостерона и соматотропного гормона, что способствует наращиванию мышечной массы. Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и поддерживает эластичность сосудистой стенки.

В заключение следует указать, что методики нордической ходьбы апробированы для СМГ во многих ВУЗах РФ [3] и полученные позитивные результаты позволяют рекомендовать ее к широкому применению в качестве эффективного средства адаптивной физкультуры.

Список литературы.

1. Алёшина Е. И., Подосёнков А. Л., Шивринская С. Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // *Фундаментальные исследования*. 2014. №9-8. С.1732-1736.

2. Астахов Д. А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №10. С.5-9.

3. Лопуга В. Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы // Среднее профессиональное образование. 2015. №2. С.60-62.

4. Скупченко Е. А., Бурбыгина В. В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп: проблема и пути решения // МНКО . 2014. №3 (46). С.36-38.

5. Тимербаев Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками // Система ценностей современного общества . 2015. №43. С. 161-163.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Корнев А. В.
РГСУ, Москва, Россия

Ключевые слова: голбол, торбол, спортивные игры, дети с нарушением зрения.

Актуальность. На сегодняшний момент, в практике физического воспитания детей разного возраста, спортивные игры представлены в достаточном количестве. В специальных (коррекционных) школах, к сожалению, этому вопросу не уделяют должного внимания. В специализированных образовательных учреждениях для слепых и слабовидящих детей специальные спортивные игры практически не преподаются. Данному положению дел имеется много объяснений, как объективных, так и необъективных, однако не стоит забывать, что эти игры разрабатывались специально для людей имеющих нарушение зрения.

В настоящее время, во всём мире, распространены несколько видов командных спортивных игр для спортсменов с нарушениями зрения – роллингбол, торбол, голбол и футбол 5х5. Роллингбол являлся отправной точкой в развитии спортивных игр незрячих, однако в настоящее время в роллингбол уже практически не играют. Широкое распространение в странах Европы получил торбол – производная от роллингбола, однако эта игра не является паралимпийским видом спорта. В программу летних Паралимпийских игр вошли только две спортивных игры для людей с нарушением зрения – голбол и футбол для тотально слепых (5х5) [2].

Роллингбол - «goalball» или «gollball» (англ. «скачущий мяч»). С 1982 г. официальными правилами было установлено: площадка размером 24х12 м, которая делится средней линией на два квадрата 12х12 м. На каждой лицевой линии стоят ворота (6 х 1,3 м). Перед линией ворот укладываются три одинаковых ориентировочных мата размером 2 х 2,5 на 1 м. В составе команды 5 игроков: 2 нападающих, 2 защитника и вратарь. Цель игры - забросить мяч в ворота противника (мяч должен катиться по полу). Защитники и вратарь играют в светонепроницаемых очках и не принимают участие в атаке. Нападающие бросают мяч по воротам противника, и участвовать в защите своих ворот не имеют права [1]. Роллингбол в дальнейшем совершенствовался, но в конечном итоге разделился на две игры: *голбол* и *торбол* [2].

Голбол. Игра голбол имеет свою специфику. Прежде всего, ворота, длина которых 9 метров, высота 1,3 м, защищают сразу три спортсмена, причем в положении лежа на боку [3]. Площадка для игры 18 x 9 м (как в волейболе). Площадка делится на три сектора по 6 м и центральной линией на две равные части по 9 м. Все линии разметки на площадке должны наноситься четко и быть хорошо осязаемыми на ощупь для ориентировки игроков. Мяч для голбола весит 1250 гр. Он должен содержать внутри колокольчики и иметь 8 отверстий. Окружность мяча составляет около 76 см.

Во время игры все спортсмены находятся в светонепроницаемых очках. Игроки должны быть одеты в спортивную одежду и иметь индивидуальные средства защиты (данное правило также распространяется на торбол и футбол). Технически игра в голбол более динамична по сравнению с роллингболом и более «жесткая», практически за любое нарушение дается пенальти.

Торбол. Для снижения воздействия тяжелого мяча на организм спортсмена и повышения динамичности игры был разработан торбол [4]. Площадка для торбола представляет собой прямоугольник 16 x 7 м. Ворота шириной 7 м и высотой 1,3 м устанавливаются на лицевой линии. Центральная линия делит поле пополам и образует два прямоугольника 8 x 7 м, над ней на расстоянии 2-х м с каждой стороны, на высоте 40 см от пола, натягивают шнур с колокольчиками. Внутри каждой игровой зоны располагают по три мата 2x1 м. Для игры в торбол используют озвученный мяч, его вес - около 0,5 кг, длина окружности – 65-67 см. Существенное отличие торбола от остальных игр заключается в том, что разрешается производить бросок мяча по воротам противника так, чтобы мяч не касался пола, но в то же время высота полета мяча ограничивается специальными шнурами над площадкой.

Футбол для тотально слепых спортсменов (5 x 5). Размеры площадки варьируются, длинна от 32 м до 42 м, ширина от 18 м до 22 м. Границы площадки обязательно должны иметь бортики, целью которых является сохранение нормального ритма игры и избежание частых «вбрасываний». Кроме того, бортики также служат дополнительной ориентацией игроков.

Играют в футбол мячом, длина окружности которого должна быть в пределах от 60 до 62 см. Вес мяча до начала игры должен составлять от 410 до 430 граммов. В мяче должна находиться звуковая система, не нарушающая траекторию полёта или же вращение мяча. Команда состоит из 4 тотально слепых игроков и 1 вратаря, который может быть либо зрячим, либо с нарушением зрения. Во время игры каждый игрок (кроме вратаря) должен носить светонепроницаемые очки. В целях безопасности игрок, который введет борьбу за мяч, должен обозначать своё местоположение словами «Я» или «Мой» произнесёнными громко и отчётливо. Игроками с повязками на глазах управляют несколько человек – сопровождающих.

Выводы. Спортивные игры для слепых и слабовидящих спортсменов являются уникальными в своем роде с интересной историей развития. Несомненно, все представленные игры специфичны и требуют особой подготовки, как учащихся, так и педагога. Эти игры были созданы с учетом нозологии лиц, имеющих нарушение зрения и могут использоваться, как одно из средств физического воспитания детей, обучающихся в специальных (коррекционных) школах III-IV вида.

Список литературы.

1. Горошников Е.Н. Спортивные игры для незрячих. Методическое пособие / Е.Н. Горошников, М.М. Иванов. – М.: Изд-во ВОС, 1988. – 56 с.

2. Корнев А.В. Этапы развития роллингабола – первой спортивной игры для слепых и слабовидящих спортсменов в России / А.В. Корнев // Адаптивная физическая культура. – 2012. - № 4 (52). – С. 41-44.

3. Корнев А.В. Современное состояние голбола в России/А.В. Корнев//Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. -2013. -№1(77). -С. 101-106.

4. Смирнов О.С. Возникновение и развитие спортивных игр для слепых и слабовидящих/А.В. Корнев, О.С. Смирнов//Адаптивная физическая культура. 2013. №4. -С. 33-34.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ СДЕРЖИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Осенкова Д. И., Коновалов И. Е.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: люди с отклонениями в состоянии здоровья, инклюзивное образование, высшие учебные заведения физической культуры и спорта.

Актуальность. Актуальность исследования заключается в том, что инклюзивное образование людей с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) относится к категории сложнейших вопросов. Большое значение имеет создание необходимых условий, благодаря которым возможно наиболее полное развитие способностей и максимальная интеграция людей с ОВЗ в образовательную среду, что способствует дальнейшему трудоустройству инвалидов по специальности [1].

Прежде чем создавать инклюзию, важно провести анализ возможностей образовательного учреждения для определения его готовности организации процесса обучения инвалидов, наличие специальных интерактивных технологий, создания безбарьерной среды для беспрепятственного перемещения инвалидов и повышения качества их жизнедеятельности, а также реализация подготовки профессорско-преподавательский состава для проведения занятий в инклюзивных группах [2].

Целью исследования является выявление основных проблем сдерживающих реализацию инклюзивного образованию людей с ОВЗ в вузах физической культуры и спорта.

Организация и методы исследования. Базой проведения исследования являлась Поволжская ГАФКСиТ. В исследовании применяли следующие методы исследования: анализ литературы, интервьюирование, опрос, экспертная оценка.

Результаты и их обсуждение. Рост числа инвалидов в стране выводит на первый план проблему доступности высшего образования, готовности высших учебных заведений к обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и соответственно предоставление им качественных образовательной услуги, в том числе в вузах физкультурного профиля. В целом, именно эффективность образования людей с ОВЗ определяет степень настоящей и будущей социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, уровень их квалификации, реальную осуществимость личностного, творческого и карьерного роста [4].

В последнее время все высшие учебные заведения, в том числе вузы физической культуры и спорта, согласно требованиям федеральных законов, должны осуществлять справедливый прием людей с ОВЗ и обеспечить им после поступления,

надлежащие условия получения высшего образования в соответствии с требованиями нормативно-правовой базы Российской Федерации [3].

В рамках реализации нашего исследования было проведено интервьюирование специалистов ряда вузов Российской Федерации и Республики Татарстан [5; 6]. В опросе приняли участие высшие учебные заведения физической культуры и спорта: ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры», ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Институт физической культуры и спорта. Национальный исследовательский Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского.

Интервьюируемым было задано по шесть вопросов, которые позволяли оценить организацию и содержание образовательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполнение программы «Доступная среда», контингент обучающихся и определение особенностей поступления в то или иное высшее учебное заведение. В опросе приняли участие руководители структурных подразделений, в том числе специализированных.

Все участвующие в опросе представители высших учебных заведений помимо ответа на поставленные вопросы выставляли экспертную оценку по той или иной позиции сценария интервью. Экспертная оценка выставлялась в баллах от одного до пяти.

Наглядно полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка готовности высших учебных заведений к обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья.

№ п/п	Название высшего учебного заведения	1 ¹	2 ²	3 ³	4 ⁴	5 ⁵
		Баллы				
1	ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»	5	5	5	5	5
2	ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры»	4	5	5	5	4
3	ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»	5	3	5	5	5
4	ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»	4	4	5	5	5
5	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»	5	4	5	5	4
6	Институт физической культуры и спорта. Национальный исследовательский Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского	5	3	5	5	4
7	ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»	5	5	4	5	4

Продолжение таблицы 1

Примечания:

¹ - Как обеспечивается мультимедийное сопровождение образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья в вашем образовательном учреждении?

² - Какие условия созданы для студентов с ограниченными возможностями здоровья? Реализация программы «Доступная среда» в образовательном учреждении.

³ - Какие категории людей с ограниченными возможностями здоровья обучаются в вашем вузе? Есть ли инвалиды-спортсмены?

⁴ - Какие формы организации образовательного процесса людей с ограниченными возможностями здоровья применяются в вашем вузе?

⁵ - Как организован процесс поступления людей с ограниченными возможностями здоровья в образовательное учреждение? Особенности.

На 6 вопрос: «Рекомендации, способствующие улучшению образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья и облегчению их интеграции в вузе», были получены определенные ответы, которые в каждом высшем учебном заведении обозначают ту или иную проблему, начиная с повышения качества инклюзивного обучения, обеспечение техническими средствами процесса обучения, организации безбарьерной среды, трудоустройство выпускников-инвалидов, разработка методических рекомендаций регламентирующих подготовку и обучение инвалидов. Однако, по итогам проведенного исследования можно особо выделить следующие проблемы, которые не зависимо от организационной формы высшего учебного заведения и его отраслевой принадлежности, связаны с организацией образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья везде, во-первых, недостаточное финансирование данного направления деятельности высшего учебного заведения; во-вторых, отсутствия или недостаточное количество специально подготовленного работников профессорско-преподавательского состава для работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья, и с преподавателями-предметниками; в-третьих, слабая образовательная подготовленность студентов с ограниченными возможностями здоровья для поступления и обучения в высшем учебном заведении, причем не зависимо от направления подготовки [7].

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать **вывод**, что необходимо совершенствовать систему довузовской подготовки людей с ОВЗ и улучшать условия обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья, полученные результаты в целом отражает сложившуюся в настоящее время ситуацию в высших учебных заведениях РФ, в том числе физической культуры и спорта.

Список литературы.

1. Осенков, Д. И. Peculiarities of motivation of people with disabilities for studying at university / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // Global Science and Innovation : materials of the II International Scientific Conference. – USA – Chicago: publishing office Accent Graphics communications. – Vol. II. – 2014. – P.86-88.

2. Осенков, Д. И. Формирование психологической готовности лиц с отклонением состояния здоровья к интеграции в образовательную среду Поволжской ГАФКСиТ / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // материалы международной науч.-практ. конф. «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам». – Казань : ПовГАФСиТ, 2014. – С.458-460.

3. Осенков, Д. И. Особенности формирования готовности людей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 13. - С.14-17.

4. Осенков, Д. И. Особенности формирования социальной и психологической готовности людей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 3(54). - С.54-58.

5. Осенков, Д. И. Выявление основных рисков формирования готовности абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // Казанский педагогический журнал. - 2015. - №5. - Ч.2 - С.362-366.

6. Осенков, Д. И. Формирование готовности лиц с отклонением состояния здоровья к интеграции в образовательную среду вуза физкультурной направленности / Д.И. Осенков, И.Е. Коновалов // материалы IV международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2014. – С.120-124.

7. Осенков, Д. И. Довузовская подготовка людей с ограниченными возможностями здоровья, как важное условие формирования их готовности к обучению в высшем учебном заведении / И.Е. Коновалов, Д.И. Осенков, Н.Н. Мугаллимова, О.В. Коломышцева // Современные проблемы науки и образования. [Электронный ресурс]. - Электронный журнал. - 2015. - № 2. - Ч.2. - Режим доступа: <http://www.science-education.ru/129-22256>

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Путинцева Т. М., Ковылин В. С.

Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: адаптивный спорт, Паралимпийский спорт, Сурдлимпийский спорт, физическая культура.

Актуальность. Большой оздоровительный и социализирующий потенциал адаптивного спорта стал активно использоваться людьми с ограниченными физическими и психическими возможностями, относящимися к нозологическим группам. Отсюда, как следствие, развиваются и другие направления адаптивного спорта: среди трансплантатов (людей, перенесших операции по пересадке с последующим приживлением тканей и органов), людей, перенесших инфаркт миокарда, и некоторых других. Выделяют несколько разновидностей трансплантации: ауто-трансплантация (пересадка в пределах одного организма); гомо- и гетеротрансплантация (пересадка от одного организма другому того же вида и другого вида) и другие. В последние годы бурно развивается применение искусственных имплантатов (клапанов сердца, суставов конечностей), что дает основание для прогнозирования активизации развития этого направления адаптивного спорта.

Однако количество стран, развивающих данные направления адаптивного спорта, и самих участников не очень велико. По крайней мере, несравнимо с тремя его основными направлениями – паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским. До 1986 г. в паралимпийское движение вовлекаются люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения, которые составляют четыре

группы инвалидов: 1) люди с врожденными или приобретенными ампутациями конечностей и люди, отнесенные медицинской классификацией к категории «прочие» (с анкилозами, артритами или артрозами больших суставов, болезнью Бехтерева, синдромом Баре-Гуилайна с постоянным парезом (параличом) рук, врожденными повреждениями опорно-двигательного аппарата (артрогруппоз), хондродистрофией (недоразвитостью), дисмелией, фокомелией (если не отнесены к ампутантам), обширным идиопатическим сколиозом или позвоночным анкилозом и др.); 2) люди с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга); 3) люди с церебральными параличами (с нарушениями мозговой двигательной системы, в частности, с последствиями детского церебрального паралича); 4) люди с частичной и полной потерей зрения.

Организацию работы в области адаптивного спорта в части проведения международных соревнований, составления календаря международных соревнований, подготовки к участию в Паралимпийских играх и т.д. для первой и второй групп осуществляет Международная федерация инвалидов (для людей с физическими недостатками) (IWAS); для третьей группы – Международная ассоциация спорта и отдыха для спортсменов с церебральным параличом (с нарушениями мозговой двигательной системы) (CP-ISRA); для четвертой – Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA).

Различные направления функционирования адаптивного спорта курируют международные спортивные организации, такие как: 1) IPC (International Paralympic Committee) или Международный паралимпийский комитет, который курирует Паралимпийский спорт; 2) CISS (Comit International des Sports des Sourds) или Международный спортивный комитет глухих – курирует Сурдлимпийский спорт. В качестве квалификационного признака выделения этих видов до 1986 г. выступали нозологические группы (виды заболеваний, инвалидности) участвующих в них спортсменов. Так, в паралимпийском движении принимали участие люди с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения; в сурдлимпийском – слуха; в специальном олимпийском – интеллекта. Эти направления адаптивного спорта курируют: Международный паралимпийский комитет (IPC), Международный спортивный комитет.

Направления паралимпийского спорта и их курирующие международные спортивные организации (в 2006 г. ISOD и ISMWSF объединились в Международную спортивную ассоциацию колясочников и ампутантов IWAS): 1) для лиц с ампутациями конечностей и «прочих» ISOD (International Sports Organization for the Disabled) Международная спортивная организация инвалидов; 2) для лиц с церебральным параличом CP – ISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) Международная спортивная и рекреационная ассоциация лиц с церебральным параличом; 3) для лиц с поражением спинного мозга (колясочников) ISMWSF (International Stock Mandeville Wheelchair Sport Federation) Международная Сток-Мандевильская федерация спорта на колясках; 4) для лиц с поражением зрения IBSA (International Blind Sports Association) Международная спортивная ассоциация слепых; 5) для лиц с поражением интеллекта INAS – FID (International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability) Международная спортивная ассоциация (федерация) лиц с поражением интеллекта.

В 1986 г. произошло знаменательное событие для международного адаптивного спорта – была создана вторая международная спортивная организация, кури-

рующая занятия двигательной и спортивной деятельностью людей с поражением интеллекта – Международная спортивная федерация для людей с нарушениями интеллекта (INAS-FID). До 1986 г. людьми с поражением интеллекта в области адаптивного спорта занималась только Международная организация Специальной олимпиады (SpecialOlympicsInternational – SOI), которая разработала свою модель соревновательной деятельности для таких спортсменов, существенно отличающуюся от принятой в олимпийском и паралимпийском движениях. Именно поэтому международные соревнования по программе Специальной олимпиады всегда проходили отдельно от соревнований по паралимпийским видам спорта. В отличие от SOI организация INAS-FID предлагает людям с умственной отсталостью тренироваться и участвовать в соревнованиях, используя существующую модель спортивных соревнований для здоровых спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев и сурдлимпийцев. INAS-FID – членом Международного паралимпийского комитета – проводит свои чемпионаты мира по отдельным видам спорта, ее члены принимали участие в Паралимпийских играх (за исключением игр в Солт-Лейк-Сити в 2002 г., Афинах в 2004 г., Турине в 2006 г., Пекине в 2008 г. и Ванкувере в 2010 г.). Организация INAS-FID относится к организациям, развивающим паралимпийский спорт среди людей с поражением интеллекта. Все это привело к тому, что люди с одной и той же патологией могут заниматься под кураторством разных организаций и использовать разные модели соревновательной деятельности, что, в свою очередь, актуализировало проблему классификации направлений (видов) адаптивного спорта. Теперь классификационный признак разделения направлений адаптивного спорта на группы – нозология, вид заболевания, инвалидности спортсмена – оказался недостаточным. Спортсмены с поражением интеллекта теперь могут представлять разные направления адаптивного спорта – паралимпийское и специальное олимпийское.

Таким образом, современное состояние адаптивного спорта в мире требует введения еще одного основания для разделения направлений адаптивного спорта на группы (классы). Этим основанием (классификационным признаком) служит модель соревновательной деятельности, реализуемая в том или ином направлении адаптивного спорта. Исходя из принятой модели соревновательной деятельности (или организации соревнований и награждения победителей), все направления (виды) адаптивного спорта разделяются на две крупные группы: 1) виды адаптивного спорта, в которых используется традиционная модель соревновательной деятельности (применяется у здоровых спортсменов и у спортсменов-инвалидов: паралимпийцев, сурдлимпийцев и др.); 2) виды адаптивного спорта, в которых используется нетрадиционная модель соревновательной деятельности (применяется у «специальных спортсменов» – людей с нарушениями интеллекта, выступающих по программе Специальной олимпиады). Главная цель и конечный результат занятий адаптивным спортом – социализация инвалидов и людей с нарушениями в состоянии здоровья. Исходя из этого, организаторы паралимпийских и сурдлимпийских спортивных мероприятий, а также спортивных мероприятий для людей с нарушениями интеллекта по версии INAS-FID выдвигают условие использования той же модели (системы) соревнований, которую используют здоровые спортсмены как на крупнейших международных соревнованиях – Олимпийских играх, первенствах, чемпионатах и кубках мира, так и на региональных и национальных соревнованиях различного уровня. Именно в данном случае (по традиционной модели соревно-

ваний) происходит реальное включение человека с ограниченными физическими возможностями в жизнь общества, усвоение опыта этой жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций.

В то же время для организаторов паралимпийского движения принципиальны вопросы, актуальные для здоровых спортсменов: использование тех же спортивных сооружений, мест проживания спортсменов-инвалидов (Олимпийская деревня, преобразующаяся в этом случае в Паралимпийскую), питания, получения медицинской помощи, проведения досуга; участие в торжественных церемониях награждения победителей с поднятием флага страны, открытия и закрытия игр и т.д. Более того, ставится вопрос о совмещении по времени Олимпийских и Паралимпийских игр (в настоящее время их проводят поочередно – вначале Олимпийские, а через две-три недели – Паралимпийские игры).

Список литературы.

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014 г. – С. 139-142.
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт – М. : Советский спорт, 2010. – 215 с.
3. Алексеев С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник – М. : Советский спорт, 2013. – С. 333-335.
4. Шамардин А. И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискалов, Ю. А. Зубарев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2013 г. – С. 115-120.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ

Радаева С. В.
НиТГУ, Томск, Россия

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студенты, физическое воспитание, Вуз.

Актуальность. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы (СМГ) являются учебные занятия, в процессе которых, наряду с общеобразовательными задачами решаются задачи реабилитации, оздоровления и укрепления организма, повышения уровня физической и умственной работоспособности. Анализ литературы показывает, что система проведения занятий физическими упражнениями со студентами СМГ включает в себя различные принципы и методы, рекомендованные как педагогами-практиками, так и врачами [1]. Многие авторы указывают на трудности при комплектовании учебных групп [2; 3]. При этом одни авторы рекомендуют формировать учебные группы в первую очередь с учетом диагноза, соответственно показаниям к занятиям физическими упражнениями и в зависимости от этого проводить занятия по различным методикам. Другие же авторы рекомендуют формировать группы по уровню физической работоспособности, а также по результатам контрольных испытаний [4]. Определенные затруднения в

практике физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем обусловлены еще и тем, что в имеющихся методических рекомендациях недостаточно полно представлены средства физического воспитания, которые можно применять в реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [5].

Цель работы. Обосновать организацию проведения занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы.

Организация и методы исследования. Специалистами кафедры физического воспитания факультета физической культуры ТГУ разработано и внедрено в учебный процесс программно-методическое обеспечение для работы со студентами СМГ. С этой целью студенты специального медицинского отделения подразделяются на четыре подгруппы: (А подгруппа) - с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; (В подгруппа) - с заболеваниями органов пищеварения и внутренних органов; (С подгруппа) - с нарушениями опорно-двигательного аппарата; (Д подгруппа) - с нарушениями зрения.

Для студентов с заболеваниями (А подгруппы) предлагаются разнообразные варианты упражнений в зале, бассейне и на свежем воздухе с закаливающими процедурами. Занятия рекомендуется строить с преобладанием циклических движений (ходьба в сочетании с бегом, плавание, упражнения на дыхание, разнообразные комплексы упражнений с элементами различных направлений аэробики, ходьба на лыжах и т.д.). Можно применять и упражнения с отягощениями, но не более 10% нагрузки в основной части урока.

Студенты с заболеваниями (В подгруппы) занимаются в основном в спортивных залах и бассейне (до 80% учебной нагрузки). И лишь непродолжительное время, весной и осенью, на свежем воздухе. В занятия физическими упражнениями с данным контингентом необходимо включать ходьбу, бег, эстафеты, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, танцевальные упражнения, элементы движений из программ шейпинга, степ-аэробики, калланетики и т.д. Начиная с 3-го учебного семестра, включают занятия на тренажерах и с отягощениями.

Значительное количество студентов поступает на 1-й курс, имея выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата. Студенты (С подгруппы) должны выполнять разнообразные комплексы упражнений для нормализации дефектов осанки и их предупреждения. Основной целью занятий физическими упражнениями с данным контингентом является развитие и укрепление мышц туловища (формирование мышечного корсета), фиксирующих в правильном положении позвоночник.

Ежегодный медицинский осмотр поступивших на 1-й курс показывает, что процент близоруких студентов неуклонно растет. Занятия с данным контингентом (Д подгруппы) должны включать практически весь спектр физических упражнений, используемых в занятиях со студентами СМГ. Исключение составляют лишь студенты, у которых наблюдается прогрессирующая миопия более –5 диоптрий. Из программы занятий физическими упражнениями данной категории студентов (объединенных в отдельные группы) исключаются упражнения с отягощениями, прыжки, ускорения и др.

Цели и задачи занятий физическими упражнениями со студентами СМГ 1 курса: разучивание комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с учетом характера заболевания (А, В, С, Д подгруппы); обучение технике лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов (А, С и Д подгруппы); обучение элементам техники спортивных способов плавания (брасс, вольный стиль, А, С и Д подгруппы); разучи-

вание элементов упражнений из программ занятий аэробикой, шейпингом, степ-аэробикой и т.д. А, Д подгруппы); обучение технике упражнений с отягощениями (гантели; А, В, С, Д подгруппы); разучивание комплексов упражнений дыхательной гимнастики (В подгруппа); обучение статическим упражнениям с незначительной задержкой дыхания (С подгруппа); укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности (А, В, С подгруппы); устранение функциональных отклонений в физическом развитии (все подгруппы); ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых профессионально-прикладных умений и навыков с учетом характера заболевания; приобретение необходимых знаний о характере заболевания и применении средств физической культуры при конкретном заболевании.

На 2-м и 3-м курсах: Повторение и совершенствование изученного на 1-м курсе учебно-практического материала; овладение техникой прикладных упражнений с целью устранения функциональной недостаточности органов и систем и повышения физической работоспособности; освоение теоретического раздела (составление обоснования специального комплекса физических упражнений с указанием объема и интенсивности нагрузки с учетом характера заболевания, проведение учебно-практических занятий с группой студентов и т. д.). Используются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности. Инвентарь и оборудование: Тренажерные устройства, отягощения, амортизаторы, скакалки, гимнастические скамейки, футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, плавательные доски, спасательные круги, поплавки, аудио- и видеотехника и т. д.

Методические особенности: Академическое занятие на отделении СМГ в состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть (до 10 мин) предполагает объяснение задачи урока, подсчет пульса и упражнения на дыхание. Подготовительная часть урока (20-25 мин) включает различные виды ходьбы со сменой темпа. Начиная с 3-го учебного семестра, помимо ходьбы используется бег в медленном и среднем темпах - до 5 мин. Затем выполняются комплексы упражнений на дыхание с целью восстановления организма после беговых упражнений, улучшения кровообращения и повышения обмена веществ. Количество повторений варьируется от 4-5 в начале и до 7-10 раз - в конце подготовительной части. Применяемые комплексы включают общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища и охватывают не менее 50% мышц. Количество упражнений в подготовительной части составляет от 5 до 10, цель их заключается в подготовке занимающихся к реализации задач, поставленных в основной части урока. Продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений в подготовительной части урока составляет от 10 до 15 с, а в основной - 20-25 с. Соотношение общеразвивающих и дыхательных упражнений в первые два месяца составляет 2:1 (2 общеразвивающих и 1 на дыхание), 3:1 - в следующие 2-3 месяца и 4:1 - к окончанию первого курса. Этого соотношения ранее указанных видов физических упражнений следует придерживаться на 2-м и 3-м курсах обучения. Продолжительность основной части составляет 40-45 мин и включает в себя до 15 упражнений, характер которых зависит от поставленных целей и задач. Число повторений варьируется в зависимости от количества участвующих в двигательной деятельности мышц. Уже после 1-го учебного семестра при выполнении упражнений в основной части урока используются отягощения – гантели 0,5 кг.

Начиная с 3-го учебного семестра, в комплексы упражнений включаются элементы и связки движений из программ занятий шейпингом, танцами, степ-аэробикой и других направлений ритмической гимнастики, что позволяет повысить эмоциональность занятий и заинтересованность студентов предметом и, как следствие, улучшить посещаемость. Начиная с 1-го курса, в основной части урока решается задача по изучению и освоению новых двигательных действий, на 2-м и 3-м курсах, используя приобретенные умения и навыки, ставится задача по развитию основных жизненно важных двигательных качеств.

В заключительной части урока (10-15 мин) используются упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения, медленная ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями и др. Основной целью заключительной части занятия является восстановление функционального состояния занимающихся до исходного уровня. Здесь действует основное правило: интенсивность упражнений значительно ниже, чем в основной части занятия, используются упражнения лечебной физической культуры с учетом характера заболевания. С целью контроля за самочувствием и оптимальным распределением нагрузки три раза в процессе занятия измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в следующей последовательности: в начале занятия, в основной и заключительной частях занятия. Все полученные данные по ЧСС и по самочувствию заносятся в «Дневник самоконтроля» на каждом занятии, в конце каждого семестра в него выставляется зачетная оценка.

В первой половине урока используют нагрузки малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня (при ЧСС 75-78 уд/мин перед началом занятия пульс достигает 95-100 уд/мин в конце подготовительной части урока). Начиная с 3-го учебного семестра, в зависимости от задач, уже в подготовительной части занятия нередко используют физические нагрузки на уровне 100-115 уд/мин. В основной части урока применяются нагрузки средней и в меньшей степени - большой интенсивности, при которых ЧСС достигает от 115 до 140 и даже 150 уд/мин. Соотношение физических нагрузок средней и большой интенсивности зависит в основном от следующих факторов: уровня физической подготовленности занимающихся; самочувствия; характера заболевания; целей и задач урока. Моторная плотность урока зависит от трех основных факторов: места проведения занятий; уровня физической подготовленности; характера заболевания. Кроме разнообразия применяемых комплексов упражнений, программа занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, предусматривает оптимальное соотношение применяемых видов физической культуры, использование которых способствует нормализации функционального состояния студентов, а также профилактике заболеваний.

Выводы.

1. Анализ литературных источников показывает, что отсутствует единое толкование по рациональной организации занятий со студентами специальной медицинской группы. Встречаются противоречивые мнения по комплектованию групп на основе определенных критериев и в трактовке нормирования оптимальных физических нагрузок на занятиях с занимающимися.

2. Учебный процесс по физическому воспитанию на отделении специальной медицинской группы преимущественно направлен на: укрепление здоровья; закаливание организма; повышение уровня физической работоспособности; возможное

устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Список литературы.

1. Загравская А.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы педагогического вуза. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2004. 4-8 с.
2. Лотоненко А.В. Здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности студенческой молодежи: Методические рекомендации / А.В. Лотоненко, Б.Д. Шукин, Г.Р. Гостев. – Воронеж: ВГУ, 2000. 44 с.
3. Радаева С.В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза / С.В. Радаева, В.Г. Шилько, А.И. Загравская // Учебно-методическое пособие. – Томск, 2009. - 12 с.
4. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1986. – 167 с.
5. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. – Томск: Томский государственный университет, 2001. – 74 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ПО АЗИМУТУ СПОРТСМЕНОВ - ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Федорова Т. А.
ПГГПУ, Пермь, Россия

Ключевые слова: «грубый» и «точный» азимут, глухота, индивидуализация.

Актуальность. Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных соревнованиях среди инвалидов по слуху, вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки спортсменов-ориентировщиков [3]. По данным педагогических наблюдений и исследований, результативность спортсмена-ориентировщика, напрямую зависит от арсенала его технических и тактических приемов [2; 3]. Поиск более эффективных средств повышения техники передвижения по незнакомой местности, являются основой повышения спортивного мастерства российских ориентировщиков с нарушением слуха.

Одним из элементов техники ориентирования является «грубое» и «точное» азимутальное прохождение отрезков дистанции. Анализ дистанций Российских соревнований среди спортсменов с нарушением слуха 2011-2015 годы, показали следующее, что спортсмены 14 лет должны владеть передвижением по лесу «грубым» азимутом. На соревновательных трассах постановщики дистанций устанавливают «перегоны», которые требуют «точного» азимутального передвижения.

Передвижение по азимутальному направлению – наиболее сложный элемент техники ориентирования, где ведущую роль играет умение точно сохранять направление, устойчиво горизонтально держать компас и карту [3].

Уровень техники исполнения передвижения по азимуту обусловлен индивидуальными особенностями использования компаса и карты в соревновательной

деятельности. Нарушение слуха приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [1].

На сегодня известно несколько способов использования компаса и карты в прохождении дистанции по спортивному ориентированию:

- компас на плате в одной руке, карта в другой;
- компас на плате и карта в одной руке;
- компас и карта на пальце правой руки;
- компас и карта на пальце левой руки.

Анализ наблюдений российских соревнований с нарушением слуха 2011-2015 годы (Кисловодск, Железноводск, Геленджик) показал, что использование компаса на плате утрачивает свои позиции. В большинстве случаев спортсмены используют компас на правом или левом пальце.

Цель работы. Выявить уровень прохождения азимутальных отрезков спортсменами – ориентировщиками с нарушением слуха.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Выявить соотношение «праворуких» и «леворуких» спортсменов – ориентировщиков.
2. Провести контрольное тестирование прохождения азимутальных отрезков.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение научно исследовательской литературы по проблемам исследования; педагогические наблюдения и эксперимент; педагогическое тестирование.

В исследовании приняли участие 87 спортсменов разного уровня подготовки г.г. Перми, Волгограда, Санкт-Петербурга, Владимира и Москвы. Из них 36 девушек (41,3%), юношей 51 человек (58,7%). Опрос проводился на Чемпионате и Первенстве России среди инвалидов по слуху, отборочных соревнованиях к Чемпионату мира среди юниоров, юношей и девушек в г. Геленджик (май 2015г.). Среди респондентов МС, КМС – в количестве 16 человек, массовых разрядов 71 человек. В опросе приняли участие спортсмены разного возраста от 14 до 30 лет.

Результаты и их обсуждение. В работе с компасом спортсмены распределились следующим образом – в правой руке держат карту и компас 28,9% - юношей и 43,5% девушек, в левой руке 68,5% - юношей и 49,6% девушек. Компас на плате используют 2,6% юношей и 6,9% девушек.

Контрольное тестирование заключалось в следующем: на чистом листе бумаги нарисованы три контрольных пункта (КП). Со старта спортсмены брали азимутальное направление на КП и выходили на него. В районе каждого КП стояло три «ложных» КП, которые находились с разных сторон от КП. В контрольном тестировании приняло участие 21 человек (ЗМС, МС, КМС и I р.).

Тестирование показало, что все юниорки не справились с заданием, а из юношей только три спортсмена точно вышли на контрольные пункты. У мужчин результаты достаточно высокие, только два спортсмена не справились с заданием, а у женщин половина не нашли контрольные пункты.

Выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что передвижение по азимуту, сложный технический элемент и требует индивидуальной работы со спортсменом.

2. Опрос спортсменов с нарушением слуха показал, что все меньше используют компас на плате. Мужчины предпочитают компас держать в левой руке, тогда как девушки, в правой руке.

3. Тестирование спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха на «точное» прохождение азимутальных отрезков выявил, что большинство юношей и юниорок не владеют этим сложным техническим элементом. Отклонение спортсменов в ту или иную сторону от точного азимута возможно связано с полем зрения, не горизонтальным держанием компаса, отсутствием навыка передвижения «точным» азимутом.

Список литературы.

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

2. Федорова Т.А. Педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха на основе использования упражнений креативного характера автореф. дис... канд. пед. наук / Т.А. Федорова. – Тула, 2011. – 23 с.

3. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М., 2012. – 112 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Федорова И. Н., Головань А. Ф.
ФГБОУ ВО КГУФКСТ, Краснодар, Россия

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортивная техника, поражение опорно-двигательного аппарата, соревновательное упражнение жим лежа.

Актуальность. Пауэрлифтинг – динамично развивающийся вид спорта в Российской Федерации у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, что подтверждают результаты XIV Паралимпийских игр в Лондоне (Великобритания) в 2012 году.

Обязательным условием стабильных успешных выступлений является подготовка спортивного резерва. Многолетний процесс формирования юниора до мастера спорта обеспечивается структурой спортивной подготовки, которая регламентируется [4]: порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки, необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки и определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

Одним из основных базовых элементов спортивной подготовки юниоров является формирование спортивной техники, совершенствование которой, в конечном счете, определяет спортивный результат. Ее оптимальное развитие обусловлено профессиональным опытом тренера и использованием дополнительных объективных средств оценки спортивного упражнения жим штанги лежа.

В настоящее время разработан широкий спектр методов как отечественных [3; 5], так и зарубежных [7; 8], способных количественно оценивать биомеханические показатели соревновательного упражнения жим лежа. Несмотря на их многообразие они имеют существенные недостатки. Они заключаются в том, что анализ спортивного упражнения не оценивается комплексно по кинематическим, динами-

ческим, электромиографическим параметрам. Поэтому невозможно структурировать его по периодам и фазам, которые имеют определенную функциональный смысл и в конечном итоге определяют спортивный результат.

На основании выше изложенного **целью работы** явилось научное обоснование оценки технической подготовки юных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, посредством разработанного аппаратно-программного комплекса, способного осуществлять анализ кинематических, динамических и электромиографических параметров.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие юниоры, члены сборной Российской Федерации и Краснодарского края по пауэрлифтингу для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Они были обследованы на аппаратно-программном комплексе оучувствления скамьи для жима лежа в пауэрлифтинге разработанным Кубанским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар) и ЗАО «ОКБ «РИТМ» (Патент на полезную модель №116056. Система мониторинга жима лежа в пауэрлифтинге, авторы: С. С. Слива, А. Б. Трембач, А. С. Слива, О. А. Писаренко, А. Н. Тюленев, Ю. В. Шкабарня. - 2011г.). Комплекс состоит из двух силокоординатных платформ, встроенных в скамью для жима лежа, которые, позволяют независимо регистрировать положение центра давления в области таза и спины и 8-ми канального электромиографа для анализа электрической активности мышц. Комплекс дополнен видеоанализом (камера Casio Exilim EX-F1), с частотой 50 кадров в 1 секунду. Все исследуемые параметры синхронизированы.

Кинематические параметры позволили анализировать траекторию, скорость и ускорение перемещения штанги во фронтальной (X) плоскости посредством видеоанализа; динамические параметры – баллистограммы (силы воздействия по вертикали и стабิโลграммы (перемещения центра давления массы тела на поверхность в области спины и таза во фронтальной (X) и сагиттальной (Y) плоскостях посредством силокоординатных платформ. Электромиографические параметры позволили анализировать электрическую активность 8 симметричных мышц: большую грудную, широчайшую спины, двуглавую и трехглавую плеча.

Перед началом выполнения упражнения спортсмен занимал исходное положение лежа на скамье с фиксацией нижних конечностей ремнями шириной 10 см. Затем принимал штангу, располагал ее на груди и по сигналу осуществлял жим в один подъем, используя технический элемент “мост”. Масса штанги составляла 70%, 80% и 90% от максимума. Отдых между попытками соответствовал полному восстановлению спортсмена.

Результаты и их обсуждение. Анализ динамики кинематических, динамических и электромиографических параметров позволил выделить определенные периоды и фазы жима штанги лежа у спортсменов.

Первый период – от момента ее движения во время паузы до развития ею максимальной скорости перемещения вверх; 2 – торможение штанги – от момента достижения максимальной скорости перемещения вверх до ее полной остановки (штанга на вытянутых руках). Каждый период делится на две фазы: начало и завершение разгона штанги; начало и завершение торможение штанги. Границы между ними в первом и втором периодах определяются моментами максимального и минимального ускорения штанги и максимального и минимального значения баллистограммы соответственно.

Анализ электромиографических показателей основных мышц (большие грудные, широчайшие спины, двуглавые и трехглавые плеча), обеспечивающих выполнение соревновательного упражнения жим лежа, позволяет определить их роль в исследуемых периодах и фазах.

Разработанный аппаратно-программный комплекс апробирован для оценки спортивной техники у юниоров с поражением опорно-двигательного аппарата, входящих в паралимпийскую сборную Российской Федерации и Краснодарского края по пауэрлифтингу. Пилотные исследования показали положительную динамику развития спортивной техники у спортсменов – юниоров в течение мезоцикла за счет коррекции тренировочных нагрузок с учетом дополнительной информации о фазовой структуре техники жима штанги лежа.

Выводы. Разработанная и обоснованная система оценки технической подготовки юных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, посредством аппаратно-программного комплекса оцувствления скамьи для жима лежа позволяет повысить качество тренировочного процесса в данном виде спорта.

Список литературы.

1. Волков Н.П. О технике жима штанги лёжа двумя руками в пауэрлифтинге / Волков Н.П. // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. - С.80-84.

2. Менхин Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Менхин Ю.В. // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №2. - С.23-29.

3. Самсонова А.В., Шейко Б.И., Кичайкина Н.Б., Самсонов Г.А. Электрическая активность мышц нижних конечностей при выполнении жима штанги лежа / Самсонова А.В., Шейко Б.И., Кичайкина Н.Б., Самсонов Г.А. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки. - 2014. - №5(111). – С.159-165.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений.-2-е изд., испр. и доп. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / – М.: Издательский центр «Академия»,2002.-480 с.

5. Цедов Р.А. Анализ траектории центра тяжести штанги в жиме лежа в пауэрлифтинге / Цедов Р.А. // Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Краснодар: КубГАФК, 1999. – С.29- 33.

6. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р., Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. / Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А./ - Москва, 2013.-560с.

7. Hales ME, Johnson BF, Johnson JT. Kinematic analysis of the powerlifting style squat and the conventional deadlift during competition: is there a cross-over effect between lifts? / Hales ME, Johnson BF, Johnson JT // J Strength Cond Res. – 2009. - №23(9). – P.74-80.

8. Martins J, Tucci H.T, Andrade R, Araújo RC, Bevilacqua-Grossi D, Oliveira AS. Electromyographic amplitude ratio of serratus anterior and upper trapezius muscles during modified push-ups and bench press exercises. / Martins J, Tucci H.T, Andrade R, Araújo RC, Bevilacqua-Grossi D, Oliveira AS. // J Strength Cond Res. – 2008. - №22 (2). - P.77-84.

3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ 2016 ГОДА В Рио-де-Жанейро

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО КАРАТЭ

Королев Д. К., Габов М. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: традиционное каратэ, технические действия, спортивное каратэ, классификация.

Актуальность. На современном этапе становятся все более популярными различные виды единоборств. Большое число юношей и девушек различного возраста желающих заниматься и овладеть искусством единоборства наблюдается в каратэ. Каратэ можно представить как вид единоборства или боевое искусство, которое обладает широким арсеналом технико-тактических действий. Свое бурное развитие каратэ начинает в XVII – XVIII веках на острове Окинава. Основу каратэ составляют китайские стили ушу, которые позволили сформироваться, развиваться и распространиться по всей Японии различным школам и стилям. Заинтересовались и начали серьезно заниматься каратэ не только в Азии но и в Америке, Европе. Во всем мире ежегодно возрастает количество людей желающих овладеть каратэ однако существует много различных стилей и направлений в которых иногда непросто разобраться даже специалистам. Спортсмены и поклонники каратэ хотели бы видеть его на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро [1; 2].

Цель исследования. Изучить современное состояние и перспективы развития спортивного каратэ.

Организация и методы исследования. Опытная работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры, кафедре теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение соревновательной деятельности.

Результаты исследования. Каратэ упрощенно можно разделить на две категории. Традиционное каратэ-до, которое содержит многочисленные стили и спортивное каратэ, которое содержит различные версии правил соревнований. Проводя такое сравнение следует отметить, что традиционное каратэ лежит в основе спортивного каратэ. Они тесно взаимосвязаны но и могут иметь серьезные отличия (Таблица 1).

Таблица 1. - Современные направления развития каратэ

№	Вид каратэ	Подвиды	Стили	Федерации
1	Традиционное каратэ	1. Вид рукопашного боя 2. Вид Сетокан Каратэ 3. Вид Кабу-До	Тамэсивари Фокуго Ката	ITKF
2	Спортивное каратэ	1. Вид бесконтактного каратэ 2. Вид контактного каратэ	Кумитэ Ката Сетокан	WKF, WKC, ITKF, WSKA, IKO, IOKGF, WUKO

В традиционном каратэ следует выделить: рукопашный бой; Сётокан; Кабу-До. Спортивное каратэ можно разделить на две основные группы: бесконтактное спортивное каратэ и контактное спортивное каратэ. В настоящее время именно спортивное каратэ получило наибольшее распространение во всем мире.

Однако существуют различные федерации спортивного каратэ и отсутствуют единые правила проведения соревнований. Собственные правила соревнований отдельной федерации имеют значительные отличия от правил других федераций спортивного каратэ. Это выражается в системе проведения соревнования, определении победителя, утверждении весовых категорий, различной трактовке оценок технических действий, запрещенных действий, наказаний за нарушение правил и многими другими.

Существует большое количество организаций, которые проводят соревнования по различным версиям и правилам. Но на наш взгляд следует выделить две имеющие наибольший авторитет и влияние на развитие каратэ во всем мире:

1. Всемирная Федерация каратэ (World Karate Federation, WKF, являющаяся правопреемницей ВУКО (WUKO) – World Union of karate Organization), развивающая «бесконтактное каратэ». Основное представительство в этой организации имеют классические японские стили каратэ: вадо-рю, сето-кан, сито-рю, годзю-рю;
2. Международная Организация каратэ (International Karate Organization, ИКО, развивающая контактное каратэ в трактовке стиля кекусинкай).

В настоящее время Всемирная Федерация каратэ WKF объединяет Европейскую федерацию каратэ, Федерацию каратэ Океании и другие континентальные федерации каратэ. Всемирная Федерация каратэ наряду с развитием, популяризацией этого вида спорта в мире ставит задачу по включению каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио. Большим успехом является то, что в 2015 году спортивное каратэ было включено в программу Европейских Олимпийских игр в столице Азербайджана городе Баку и в программу Сурдлимпийских игр.

Выводы. Каратэ является боевым искусством в основе которого лежат китайские стили ушу. Упрощенно каратэ можно разделить на традиционное каратэ-до и спортивное каратэ. При этом традиционное каратэ лежит в основе спортивного каратэ. Спортивное каратэ можно разделить на бесконтактное спортивное каратэ и контактное спортивное каратэ. В настоящее время можно выделить две наиболее значимые организации занимающиеся каратэ на международном уровне: Всемирная Федерация каратэ (WKF) и Международная Организация каратэ (ИКО). Всемирная Федерация каратэ ставит перед собой задачу по включению каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио.

Список литературы.

1. Болотов, В. М. Методика развития специальных физических качеств в кекусинкай / В. М. Болотов, М. В. Габов // Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 40-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова, - Челябинск: УралГУФК, – 2009. - С. 29 - 31.

2. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции. - Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. - С. 124-126.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БОКСЕРОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПРЕДОЛИМПИЙСКОГО ГОДА

Халмухамедов Р. Д., Шин В. Н., Тажибаев С. С.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: величина тренировочных нагрузок, соревновательная деятельность, техническая, тактическая подготовка, агрессивность, подготовка, контроль.

Актуальность. Соревнования в системе подготовки спортсменов высокой квалификации являются не только средством контроля над уровнем подготовленности [1], способом выявления победителя и важнейшим средством завоевания лицензий для участия на Олимпийских играх. На Олимпийских играх в Лондоне 2012 г. уже ставшей историей, проявилась необходимость внесения новых тенденций в развитии мирового любительского бокса. Специалисты на турнире не увидели спортсменов, блистающих разнообразием технико-тактических приемов, демонстрирующих искусство боксерского «фехтования» но они увидели явления, которое по аналогии с другими видами спорта, назвали тотальным боксом[2].

Тотальный бокс основан на непрерывных атаках, умелом использовании завершающих ударов во всех фазах боя, проявление агрессивности во всех действиях, а также на стабильном и совершенном применении технико–тактических приемов на базе высокой специальной физической подготовленности и прогнозировать перспективы развития мирового любительского бокса по итогам Олимпийских игр в Лондоне – 2012 г. было затруднительно.

После Олимпийских игр ожидалось большие перемены в составах, европейских, азиатских федерациях и в целом международной ассоциации любительского бокса (АИБА). Любительский бокс к тому времени стал терять свою популярность, зрелищность и массовость, что в свою очередь требовало внесения изменений в развитие мирового бокса.

После Олимпийских игр в Лондоне в любительском боксе произошли существенные изменения в правилах соревнования по боксу, судействе, в формуле проведения соревнований, а также условия завоевания лицензий для участия в Олимпийских играх в Бразилии (Рио-де-Жанейро, 2016).

При любительских федерациях по боксу в различных странах организованы профессиональные клубы, (WSB, IPB), которые дают возможность боксерам завоевать Олимпийские лицензии для участия на самых престижных соревнованиях четырехлетия. Календарь соревнований пред олимпийского года имел свои особенности, которые заключались в том, что временной интервал между двумя основными соревнованиями года составлял всего 30-40 календарных дней. Данное положение требовало внесения изменений в планирование тренировочных нагрузок сборной команды Узбекистана по боксу к главным соревнованиям предолимпийского цикла подготовки.

Так как в мировом любительском боксе после Олимпийских игр произошли существенные изменения, которые указаны выше и лишь мировой чемпионат 2013 (г. Алма-Ата), чемпионат Европы, Азиатские игры, и другие крупные международные соревнования могут ответить в каком состоянии бокс подойдет к Олимпиаде – 2016 г. Необходимо отметить, что по новому положению АИБА лишь призеры

Азиатского чемпионата имели право участия на чемпионате мира – 2015 и в дальнейшем бороться за Олимпийские лицензии.

Прежде чем говорить о выступлениях узбекских боксеров на чемпионате мира 2015 г. вкратце остановимся на ходе их подготовки к чемпионату Азии 2015. Тренерский состав сборной команды Узбекистана после чемпионата мира 2013 был обновлен, в его состав были включены: М. Г. Курбанов, Р. Саидов, Т. Кличев, А. Размахов, Д. Абдурахманов, а также к подготовке к учебно-тренировочным сборам привлекались личные тренеры боксеров.

План подготовки боксеров к чемпионату Азии 2015 г. был составлен с учетом участия спортсменов на чемпионате мира (Доха – 2015) Катар. Основные тренировочные нагрузки аэробной, анаэробно-гликолической направленности [3] запланированы на общеподготовительном (табл. 1) этапе при подготовке к чемпионату Азии 2015 г. Смешанные, щадящие и подводящие средства тренировки и определенная нагрузка запланированы были перед подготовкой к Чемпионату мира - 2015 (на конец сентября).

Таблица – 1 Распределение тренировочных средств на общеподготовительном этапе у боксеров высокой квалификации

№ п/п	Показатели		Недели подготовки			Всего за этап	
			I	II	III		
1	Кол-во тренировочных дней		6	6	6	18	
2	Кол-во тренировок		12	15	17	44	
3	Средняя продолжительность тренировок за день (мин)		101	136	194	143,7	
4	Общее время тренировок за микроцикл (мин)		604	818	1166	2588	
5	Объем общеразвивающих упражнений	(%)	65	64	63	64	
6		(мин)	384	528	746	1658	
7	Объем средств специальной подготовки	(%)	35	36	37	36	
8		(мин)	220	290	420	930	
9	Объем нагрузки, выполняемой при ЧСС:	(I зона)	(мин)	495	663	945	2103
10		до 150 уд/мин	(%)	82	81	81	81,3
11		(II зона)	(мин)	97	123	175	395
12		до 180 уд/мин	(%)	16	15	15	15,4
13		(III зона) свыше	(мин)	12	33	47	92
14		180 уд/ мин	(%)	2	4	4	3,3
15	Боевая практика (мин)		-	-	11	11	
16	Снаряды и "лапы" (мин)		72	95	120	287	
17	Совершенствование технико-тактического мастерства (мин)		60	68	120	248	
18	Специально подготовительные упражнения (мин)		88	127	180	395	

Чемпионат Азии – 2015 г. который состоялся в сентябре месяце для узбекских боксеров являлся отборочным соревнованием для участия на чемпионате мира в Катаре. Подготовка учитывала во многом те закономерности, которые были выявлены при анализе итогов, европейского, азиатского мирового чемпионатов: 2013 и 2014 г. Результаты турниров показали, что несмотря на некоторые сдвиги после Лондонской Олимпиады уровень физической подготовленности наших боксеров далеко не всегда соответствовал уровню физической подготовленности ведущих боксеров Азии и тем более не отвечал «Мировым стандартам».

Боксерам Узбекистана подчас не хватало умения вести бой с жесткими агрессивными боксерами, они не всегда могли применять встречный удар, чтобы остановить хаотичные, но плотные атаки спортсменов. Не на должном уровне функциональная подготовка боксеров особенно средних и тяжелых весовых категорий.

В ходе подготовки к чемпионату Азии работа индивидуализирована и моделировались технико-тактические особенности их основных соперников, в тренировочных боях использовались спарринг – партнеры, манера ведения боя которых наиболее соответствовала тотальному боксу. Особое внимание уделялось боксерам, которые недавно перешли из категории юниоров [4] и не умели полноценно восстанавливаться после больших нагрузок. Процент обновления сборной команды по боксу составлял к данному этапу 60-65%, средний возраст боксеров составлял $23,5 \pm 4$ лет.

Первый этап предсоревновательной подготовки (табл. 2) боксеров был направлен на дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства и развитие специальной подготовленности.

Особое внимание уделялось развитию скоростно-силовых взрывных качеств, и прежде всего силы ударов, специальной выносливости и совершенствованию введения боя на средней и дальней дистанциях. 30-35% от общего тренировочного времени уделялось, отводилась постановке сильных и неожиданных встречных ударов и совершенствованию умений вести бои с “жестким” соперником в спарринг - боях со специально подобранными спарринг – партнерами.

Планомерная подготовка (5) к чемпионату мира не была нарушена, как это иногда бывало прежде, подготовкой к другим, менее ответственным соревнованиям, они являлись ярко выраженным престижным и имели важное значения перед чемпионатом мира-2015г.

Так, при подготовке к чемпионату Азии 2015, тренеры не форсировали тренированность боксеров, а целенаправленно занимались в основном повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств, помня, что через месяц предстоит чемпионат мира. В результате перед чемпионатом Азии- 2015г у боксеров сборной команды уровень специальной работоспособности повысился на 18%, а физической подготовленности на 21% от исходного уровня.

Выявленное улучшение достигнуто за счет применения специальных тестов в предсоревновательном этапе: (3рх3мин; 1мин. перерыва с режимом работы на снарядах по следующей схеме 20с норма 10с спурт; упражнении с отягощениями по наклонной плоскости с интенсивность ЧСС - 180 – 200 уд/мин).

Программа подготовки и чемпионату Мира – 2015 не нарушалась в соответствии, с которой чемпионат Азии – 2015 г. рассматривался как одно из подводящих соревнований. Одновременно предполагалось «обстрелять» молодежь, которая оправдала надежды тренерского состава проявив волевые качества. Участие на чемпионате Мира 2015 г. по боксу из 6 новичков сборной команды 5 боксеров и в целом из 10 категорий 9 спортсменов завоевали путевки для участия на данном турнире.

Специфика подготовки к чемпионату Мира 2015 г. заключалась и в том, что через короткое время после чемпионата Азии – 2015 состоялся Чемпионат мира 2015. Умения и опыт тренерского состава сборной состоял в том, чтобы сохранить и развить уровень специальной и физической подготовленности спортсменов к чемпионату мира 2015 г.

Таблица – 2 Распределение тренировочных средств на предсоревновательном этапе у боксеров высокой квалификации

№ п/п	Показатели		Недели подготовки				Всего за этап	
			I	II	III	IV**		
1	Кол-во тренировочных дней		6	7	6	2	21	
2	Кол-во тренировок		13	13	12	2	40	
3	Средняя продолжительность тренировок за день (мин)		143	115	92	50	100	
4	Общее время тренировок за микроцикл (мин)		858	802	553	100	2313	
5	Объем общеразвивающих упражнений	(%)	48,5	63,3	72,9	55,0	59,9	
6		(мин)	416	508	403	55	1382	
7	Объем средств специальной подготовки	(%)	51,5	36,7	27,1	45,0	40,1	
8		(мин)	442	294	150	45	931	
9	Объем нагрузки, выполняемой при ЧСС:	(I зона)	(мин)	553	492	405	55	1505
10		до 150 уд/мин	(%)	64,5	61,3	73,2	55,0	63,5
11		(II зона)	(мин)	296	290	116,5	45	747,5
12		до 180 уд/мин	(%)	34,5	36,2	21,1	45,0	34,2
13		(III зона) свыше	(мин)	9	20	31,5	-	60,5
14		180 уд/ мин	(%)	1	2,5	5,7	-	3,1
15	Боевая практика (мин)		-	10,5	9	-	19,5	
16	Снаряды и "лапы" (мин)		185	136,5	75	18	414,5	
17	Совершенствование технико-тактического мастерства (мин)		132	66	46	27	271	
18	Специально подготовительные упражнения (мин)		125	81	20	-	226	

По окончании чемпионата Азии сборная команда по боксу вылетела в Малайзию для восстановительных мероприятий и снятию психической напряженности. На последнем этапе подготовки (табл. 3) совершенствовались приемы технико-тактического мастерства с учетом особенностей предполагаемых соперников и индивидуальностей спортсменов совершенствовались сила, скорость и точность ударов, а также специальная выносливость, оптимизировались специальные психические качества, психические состояния, формировалась готовность спортсменов к главным соревнованиям года.

Учитывая, что на предыдущем этапе спортивная форма поддерживалась за счет соревновательных боев, т. е. высокая интенсивность и психологическая напряженность. Структура тренировок на данном этапе была несколько изменена и за последние две недели тренировок был выполнен большой объем работы с применением не специализированных средств подготовки. Разумеется, в определенный период была снижена интенсивность нагрузок ведь высокая интенсивность при больших объемах могла привести к перетренированности спортсменов. По мере приближения к соревнованиям суммарный объем нагрузок в микроциклах уместался, и интенсивность повышалась ко второй неделе и оставалась на том же уровне в третьей неделе. Число тренировок в каждом микроцикле при этом не изменилось. Снижение объема нагрузки происходило за счет уменьшения его в отдельном тренировочном занятии. Это позволило боксерам лучше переносить нагрузки, а также способствовало снижению психической напряженности, резко увеличивающихся по мере приближения соревнований. В результате в целом задачи последнего этапа подготовки были решены.

Таблица – 3 Распределение тренировочных средств на специально подготовительном этапе у боксеров высокой квалификации

№ п/п	Показатели		Недели подготовки		Всего за этап	
			I	II		
1	Кол-во тренировочных дней		7	8	15	
2	Кол-во тренировок		12	11	23	
3	Средняя продолжительность тренировок за день (мин)		105	99	102	
4	Общее время тренировок за микроцикл (мин)		733	788	1521	
5	Объем общеразвивающих упражнений		(%)	63,3	68,3	65,8
6			(мин)	464	538	1002
7	Объем средств специальной подготовки		(%)	36,7	31,7	34,2
8			(мин)	269	250	519
9	Объем нагрузки, выполняемой при ЧСС:	(I зона)	(мин)	372	463	835
10		до 150 уд/мин	(%)	50,7	58,7	54,7
11		(II зона)	(мин)	352	307	659
12		до 180 уд/мин	(%)	48,0	39,0	43,5
13		(III зона) свыше	(мин)	9	18	27
14		180 уд/ мин	(%)	1,3	2,3	1,8
15	Боевая практика (мин)		-	-	-	
16	Снаряды и "лапы" (мин)		60	40	100	
17	Совершенствование технико-тактического мастерства (мин)		120	80	200	
18	Специально подготовительные упражнения (мин)		89	130	219	

Список литературы.

1. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1983. – С. 39 – 40.
2. Наталов Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. / Г.Г. Наталов // Хрестоматия, т. 1. – Краснодар, 2005. – 223 с.
3. Никифоров Ю.Б. Модельные характеристики боксеров высокой квалификации / Ю.Б. Никифоров, А.В. Родионов, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1982. – С. 22-24.
4. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

ЧЕМПИОНАТ МИРА – 2015 И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО БОКСУ

Халмухамедов Р. Д., Шин В. Н., Тажибаев С. С.
УзГИФК, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: соревновательная деятельность, техническая, тактическая подготовка, агрессивность, подготовка, контроль, атака, защита и передвижения.

Актуальность. Сборная команда Узбекистана по боксу в октябре прибыла в количестве 9 спортсменов в Доху для участия на Чемпионате мира – 2015. Борьба

ся за звание чемпионов мира 2015 г. прибыло 219 боксеров представителей 49 стран, на турнир приехали практически все сильнейшие боксеры мира. Несмотря на меньшее, чем предполагалось, количество участников, на турнир приехали практически все сильнейшие боксеры мира.

Средний возраст узбекский команды составлял чуть больше 23 лет к началу Олимпийских игр в Бразилии – 2015 нынешним членам сборной команды будет 24 – 27 лет. Они достигнут в полном смысле слова зрелого возраста боксеров – олимпийцев. Практика выступления наших боксеров на чемпионатах мира, Азиатских играх и Олимпийских турнирах успеха наиболее часто добиваются боксеры в возрасте 24 – 30 лет (Р. Рискиев – чемпион мира, призер олимпийских игр в 27 лет, М. Абдуллаев чемпион мира и олимпийских игр в 27 лет, К. Туляганов, Р. Саидов призеры олимпийских игр) в 26 – 25 лет.

Рассмотрим и проанализируем выступление узбекских боксеров успешно выступивших на чемпионате мира – 2015.

Легчайший вес до 56 кг. В данной весовой категории сильнейшими считались Г. Ералиев, Г. Круз, М. Конлан, Х. Эрсекер и были рассеяны во время жеребьевки в различные группы (рис 1).

Представитель Узбекистана М. Ахмадалиев провел 5 боев и в четырех из них добился победы со счетом 3:0.

В финальном бою наш боксер встретился с (IRL) боксеров М. Конлан и уступил. Анализ соревновательных боев М. Ахмадалиева показал, что практически во всех поединках проявил агрессивность, настойчивость, разнообразие технико-тактических действий и огромное желание стать на наш взгляд остается на совести судьей.

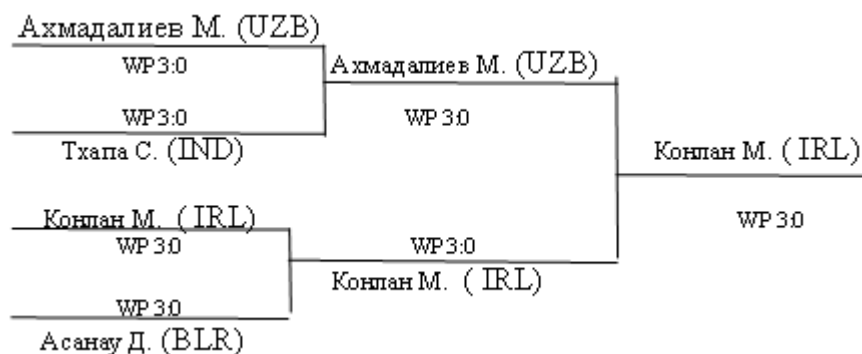


Рис 1. График жеребьевки весовой категории до 56 кг.

Можно надеется, что М. Ахмадалиев прибавит в Международном турниром опыте, совершенствует защитные действия с помощью движением туловищем, станет более легко, и главное более целесообразно передвигаться по рингу, его шансы на победу в олимпийском турнире – 2016 резко вырастут.

Легкий вес до 60 кг. В данной весовой категории Узбекистан представлен молодею боксер Е. Абдураимов и провел 5 боев. Сильнейшими боксерами в весовой категории до 60 кг считались Л. Алварез, К. Донато, А. Селимов, О. Доржиамбу (рис 2.)

На чемпионате мира наш боксер, несмотря на свою молодость и не имевшего большого турнирного опыта одержал убедительные победы над ведущими боксерами мира. В полуфинальном бою за выход в финал уступил в равном бою чемпиону мира кубинцу Л. Алварезу. В следующем бою за завоевание олимпийской лицензии одержал уверенную победу над бразильским боксером.

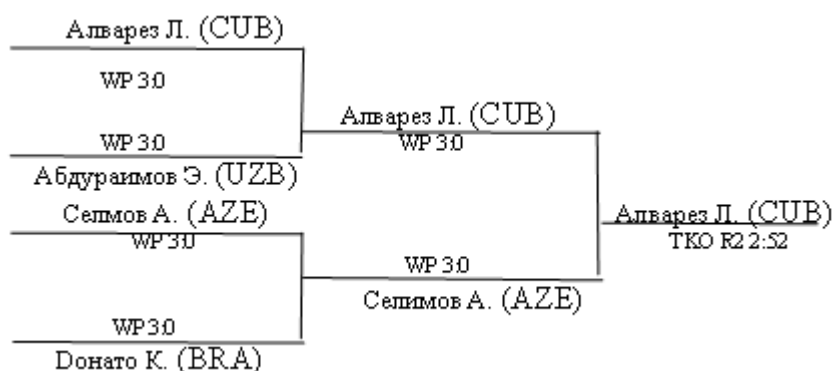


Рис 2. График жеребьевки весовой категории до 60 кг.

Е. Абдураимов показал себя как боксер высокого класса, быстрый, маневренный, с отличным передвижением ног, хорошим умением сковывать действия соперника, своевременно и точно контратаковать. Он является одним из претендентов на успешное выступление в олимпийских играх.

Первый полусредний вес до 64 кг. В данной весовой категории были определены сильнейшие боксеры: Й. Толедо Лопез, В. Масук, В. Мангиакапре, А. Чади которые были рассеяны в различные группы. Узбекский боксер Ф. Гаибназаров своим финальным боем показал, что он является одним из сильнейших боксеров мира данной весовой категории. Он провел 5 боев и в четырех одержал убедительные победы (рис. 3).

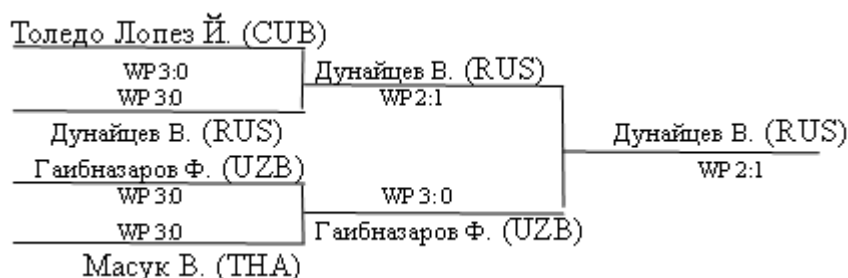


Рис 3. График жеребьевки весовой категории до 64 кг.

Проигрыш его в финальном поединке российскому боксеру со (счетом 2:1) вызывает много вопросов и остается на совести судей. Он техничен, боксирует в атакующей и контратакующей манере, использует малейший промах соперника, очень разнообразен в защите. Но в бою с канористами темповикали иногда теряет-ся. Ф. Гаибназаров с большим турнирным опытом, является участником чемпионатов мира и олимпийских игр – 2012 г. В данной весовой категории в нашей команде боксеров имеются большие шансы завоевания олимпийской медали в Бразилии – 2016г.

Второй средний вес – до 75 кг. Состав участников турнира в этой весовой категории был представительным можно выделить чемпиона Европы П. Хамукова (Россия) серебряного медалиста чемпионата мира А. Лопес (Куба) чемпиона мира и олимпийских игр среди юниоров Б. Меликузиева (Узбекистан) и других.

Специалисты и любители бокса с нетерпением ждали встречи узбекского боксера Б. Меликузиева и чемпиона Европы П. Хамукова. Оба спортсмена буквально по всем параметрам соответствуют требованиям современного бокса. В бою с российским боксером Б. Меликузиев продемонстрировал разнообразную технику, хо-

рошую специальную выносливость, уверенность в себе, волю к победе. Впереди его ожидал в финальном поединке один сильнейших боксеров мира кубинец А. Лопес.

Самому молодому участнику чемпионата мира Б. Меликузиеву в финальном поединке против кубинского боксера не хватило опыта, и некоторые упущения в технической подготовке не позволили добиться победы в финальном поединке чемпионата мира.

При подготовке к олимпийским играм необходимо обратить серьёзное внимание на совершенствование защит, «чистоты» нанесения ударов. Б. Меликузиев является одним из претендентов на успешное выступление на олимпийских играх – 2016 г. (рис. 4).

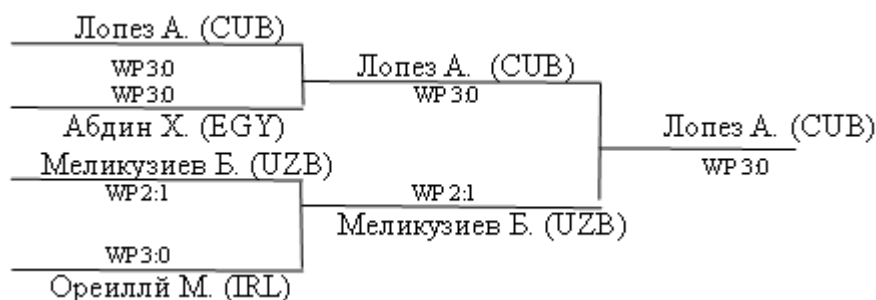


Рис 4. График жеребьевки весовой категории до 75 кг.

Полутяжелый вес – 81кг. Полуфинальный бой турнира Е. Расулова (UZB) – J. Ward (IRL) по существу оказался достаточно напряженным, однако полученная травма нашего боксера не позволила полностью реализовать потенциальные возможности боксера (рис. 5). Е. Расулов проиграл со счётом 3:0, но по всеобщему мнению специалистов полученная травма помешала нашему боксеру добиться победы в данном бою.

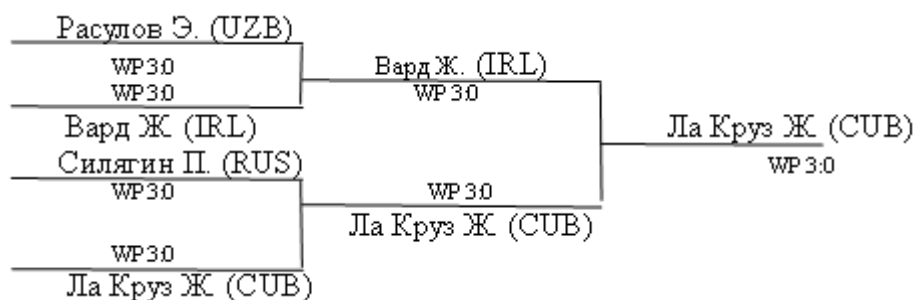


Рис 5. График жеребьевки весовой категории до 81 кг.

Тяжелый вес – свыше +91кг. В данной весовой категории сильнейшими считались И. Дичко, Ф. Хргович, П. Жойсе Жосем, Жустиз Л. В этом весе мы имели молодого боксера Б. Жалолова, на протяжении двух турниров он показал себя как целеустремленный, обладающим сильным ударом, умением вести бой с большой плотностью действий в течение всех трех раундов. Все это позволило ему завоевать бронзовую медаль чемпионата мира – 2015 г. Успех нашего боксера на двух крупных турнира позволяет надеяться на определенные надежды успешного выступления на крупных соревнованиях любительского бокса (рис. 6).

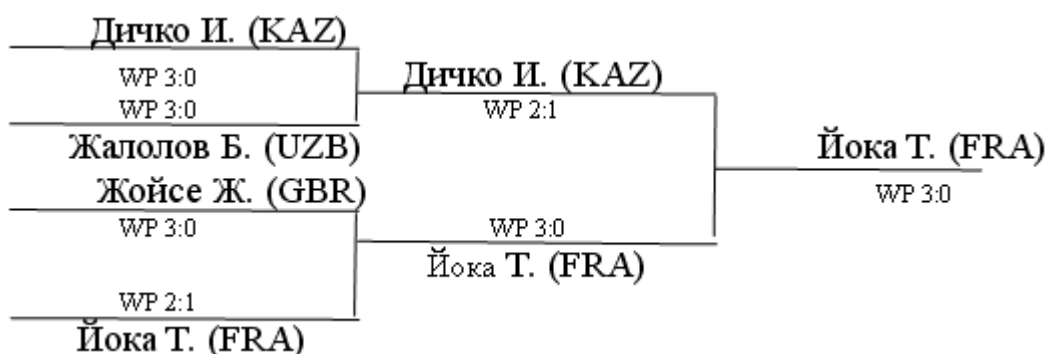


Рис 6. График жеребьевки весовой категории свыше +91 кг.

Заключение. В целом команда Узбекистана по боксу выполнила поставленные перед ней задачи. Завоевано 6 медалей на чемпионате мира – 2015 г. из них 3 серебряных и 3 бронзовых, а также в четырех весовых категориях лицензии для участия на Олимпийских играх в Бразилии – 2016 г.

А главное, преодолен психологический барьер. Боксеры поверили в себя, с первого раунда брали инициативу в свои руки, навязывали высокий темп боя, как правило, даже в проигранных боях имели преимущество в третьем раунде, проявили высокий боевой дух и использовали различные тактические приемы.

Тенденция глобального наступления, подкрепленного, с одной стороны, высокой физической кондицией, а с другой – совершенной техникой, представляет собой закономерный путь развития современного любительского бокса. В девяти минутах боя сейчас сконцентрировалось столько замыслов, борьбы, что успех, а тем более победу на олимпийском турнире в Рио-де-Жанейро могут принести только высокая активность и гибкое наступление в сочетании с мощными контрактами.

Список литературы.

1. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1983. – С. 39 – 40.
2. Наталов Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. / Г.Г. Наталов // Хрестоматия, т. 1. – Краснодар, 2005. – 223 с.
3. Никифоров Ю.Б. Модельные характеристики боксеров высокой квалификации / Ю.Б. Никифоров, А.В. Родионов, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник. – М.: ФИС, 1982. – С. 22-24.
4. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Абдуллаев М. Ж.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: психологическая подготовка, эмоциональное состояние, систематическое планирование, соревнование, легкая атлетика, Универсиада-2016, система.

Актуальность. Психологической подготовкой в легкой атлетике называется вера тренирующегося в свои силы, его стремление бороться, использование, накопленную до сегодняшнего дня (техническую и тактическую) силу, его противостояние разным ударам (сопротивлениям), способность применения своих навыков и квалификаций (блокировка, защита, отвлечение, обман и так далее) и других. Принимая во внимание вышеуказанное, в процессе учебного занятия надо дать не только физическую нагрузку тренирующимся в легкой атлетике, но и надо обращать внимание на их психологическую подготовленность. С психологической точки зрения надо констатировать то, что если не обращать внимание на настроение, чувства, нужды, способности тренирующегося, если тренирующий не увидит, не почувствует, не будет иметь представления о событиях и процессах, у него никогда не образуется восприятие, запоминание и интерес. Все его попытки будут напрасными. Поэтому значение психологической подготовленности в таком виде деятельности спорта как легкая атлетика является очень значительным, и оно останется одним из основных условий успеха.

Вера спортсмена в свои силы, его стремление к победе, нацелить все свои силы и побеждать, наделение эмоционального возбуждения оптимальной выносливостью, умение бороться своими силами в спортивном виде легкой атлетике считается психической подготовкой. Для этого, в наличие должны быть развитые на высоком уровне резервные функции знания, эмоциональные и волевые функции. Система психологической подготовленности к соревнованиям, включает в себя несколько задач, формирует психологическую подготовку спортсмена к соревнованию в процессе решения этих задач. Система психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям включает в себя следующее:

- сбор информации в условиях соревнования;
- перед соревнованием оценить тренировочное состояние спортсмена и самооценка;
- цели и задачи участия на соревновании;
- активизация мотивов участия на соревновании;
- планирование экспериментов умственной деятельности;
- формирование в спортсмене чувства веры в реализацию своих возможностей;
- активизация максимального волевого напряжения и умение показать его в условиях соревнования;
- формирование эмоционального состояния;

- управление психическими состояниями в условиях соревнования и овладеть методикой самоуправления и другие.

Мы участвовали в отборочном туре по легкой атлетике на спортивных соревнованиях Универсиада-2016, который проводился в Бухарской области между высшими учебными заведениями и в конце соревнования провели беседу с занявшими призовые места и проигравшими студентами и получили следующие результаты:

Положительные чувства победивших на соревновании студентов можно выразить так:

- быть совершенным физически, технически и тактически;
- стремление к цели;
- стойкость;
- выносливость;
- вера в свои силы;
- тренированность физических навыков;
- (систематическое) регулярное посещение занятий;
- придерживаться систематического плана;
- готовность к преодолению разных препятствий;
- отказ от ошибок;
- предотвращение усталости;
- быстрая концентрация внимания и мысли;
- готовность к нападению и защите;
- самовнушение;
- чувство тренированности;
- применение хитрых приёмов и обмана;
- быстрое принятие решения;
- отсутствие волнения и страха.

У проигравших студентов наблюдались следующие негативные состояния:

- духовные страдания;
- чрезвычайное напряжение нервов;
- проливание слёз и обида;
- чувство обиды;
- самоуничижение;
- считать соперника лучше себя;
- излишнее волнение;
- преувеличение своей физической подготовленности;
- мучиться от того, что не смог выполнить свой долг;
- переподготовка;
- сожаление;
- признание плохой подготовки;
- угасание чувства веры в себя и другие.

Вышеуказанные положительные и отрицательные чувства проявляются в спортсменах занимающихся легкой атлетикой по результатам соревнований в виде психологических состояний.

В заключение можно сказать, что психологическая подготовка имеет важное значение в процессе спортивных соревнований. Молодёжи, занимающейся легкой атлетикой, а также преподавателям мы хотим дать следующие рекомендации:

1. Формирование веры у легкоатлетов в реализации своих возможностей;

2. Увеличение уровня психологически-волевой подготовки;
3. Воспитание волевых и идеологических качеств;
4. Преодоление объективных и субъективных трудностей;
5. Волевая нагрузка в процессе тренировок и другие.

Только тогда можно ожидать высоких результатов от легкоатлетов, проходящих подготовку к участию в будущих спортивных соревнованиях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ С МЯЧОМ

Аль Рубайе Нухад х Аббас, Правдов М. А., Правдов Д. М.
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия

Ключевые слова: футболисты, ошибки в технике двигательных действий с мячом, зоны эффективности приема мяча, рисование ногами (footdrawing), дифференцировка мышечных усилий.

Актуальность. Исследования по разработке средств и методики тренировки начинающих футболистов определяется современными требованиями соревновательной деятельности игроков в футболе. В качестве объекта исследования выступает процесс технической подготовки и оценка его эффективности. В связи с этим актуальным является разработка критериев оценки выполнения технических действий с мячом с учетом степени развития способности к дифференцировке мышечных усилий (СДМУ).

Двигательная деятельность футболистов в целом представляет собой совокупность множества движений, сгруппированных в соответствии с конкретной двигательной задачей. Игрок с мячом, чаще всего решает двигательные задачи в условиях лимита времени, необходимости практически постоянного контроля и коррекции движений, дифференцировки мышечных усилий, а также учета внешних пространственных параметров поля, расположенных на нем игроков, биомеханических параметров перемещений мяча и движений самого игрока [1; 2; 5; 6].

Владение мячом представляет собой также совокупность движений отдельных звеньев тела, главным из которых выступает стопа, непосредственно соприкасающаяся с мячом. От того насколько футболист может дифференцировать свои мышечные усилия по степени взаимодействия с упругой поверхностью мяча, его массой, инертностью в каждый момент времени во многом и определяет эффективность его действий в ходе игры.

Цель работы. Разработать критерии оценки эффективности выполнения футболистами двигательных действий с мячом.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Шуйского филиала Ивановского государственного университета с игроками студенческих футбольных команд. Участие приняли 72 тренера-преподавателя ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу, в том числе 22 тренера студенческих команд разных вузов России, а также 42 игрока 17-18 лет футбольных команд. Для достижения цели исследовался метод анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирование, видеоанализ техники двигательных действий футболистов, кинематометрия, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в процессе технической подготовки футболистов, одним из актуальных направлений научно-методического поиска является разработка средств развития СДМУ и критериев ее оценки, а также определения параметров эффективности выполнения двигательных действий с мячом [1; 3; 4]. Подтверждением этого являются результаты анкетного опроса специалистов. По мнению абсолютного большинства тренеров (94%) развитие СДМУ является одним из важных компонентов технической подготовки футболистов на всех этапах тренировочного процесса вне зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков. Специалисты указывают (98%), что развитие СДМУ напрямую связано с развитием специфических координационных способностей при действиях с мячом и воспитанием «чувства мяча». Установлено, что в процессе тренировочных занятий не используются специальные упражнения для развития и совершенствования СДМУ у футболистов, отсутствуют критерии оценки (87 %).

Анализ видеозаписей 48 футбольных матчей студенческих команд спартакиады вузов Ивановской и Владимирской областей позволил установить, что для игроков студенческих команд характерен невысокий уровень тактико-технической подготовленности. Для многих игр характерно наличие индивидуальных действий игроков, тактико-технические действия ограничиваются однообразием комбинаций. Игроки подолгу владеют мячом, мало технических действий в «одно-два» касания мяча. Отмечается значительный объем брака при действиях с мячом. При этом одной из основных технических ошибок является прием, обработка и остановка мяча. Установлено, что большинство игроков от 65% до 70% совершают ошибки при приеме мяча, которые характеризуются отскоком от игрока на расстояние, не позволяющее им эффективно решать тактические задачи в отдельных игровых ситуациях. Особенно это касается игры в штрафной площади при атаках и защите ворот.

Данные анализа позволили разработать методический подход к оценке эффективности выполнения игроком технического действия при приеме мяча. В качестве критериев оценки технической подготовленности был использован показатель величины отскока мяча при его приеме футболистом. Анализ видеозаписей матчей и данные тестирования футболистов позволили разработать границы и выделить в пространстве движений игрока по три зоны, как по высоте, так и по длине отскока мяча от игрока (рис.1).

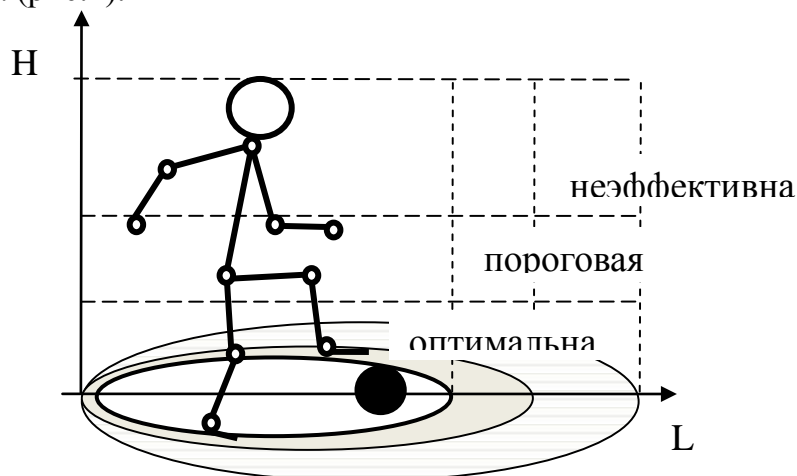


Рис.1. Схема зон пространства и их сочетаний по результативности приема и остановки мяча футболистом

«Оптимальная зона» отскока определена по высоте – от 0 до 50-60 см (не выше колена) и по длине – от 0 до 60-70 см (длина шага);

«Пороговая зона» - высота отскока – от 60 до 150 см и по длине – от 60 до 100-110 см (длина широкого шага);

«Неэффективная зона» - высота отскока – от 150 см и выше и по длине от 110 см и дальше.

В результате тестирования игроков и анализа результатов были разработаны уровни оценки эффективности приема и остановки мяча, основанные на степени проявления способности игроков к дифференцировке мышечных усилий.

Для оценки эффективности выполнения технического действия игроку предлагается выполнить прием и остановку летящего мяча. Партнером выполняется 30 передач с расстояния 15 м.

К высокому уровню выполнения технического действия игрока при приеме мяча относятся игроки, у которых из 30 попыток мяч не менее 25 раз остановлен в оптимальной зоне пространства, как по длине, так и по высоте отскока. При этом у игрока не должно быть ошибок, связанных с отскоком мяча в неэффективную зону.

К среднему уровню относятся игроки, у которых от 15 до 20 раз мяч оказывался в пороговой либо оптимально-пороговой зоне. При этом допускается не больше 3-х приемов мяча, после которых отскок может оказаться в неэффективной зоне, как по высоте, так и по длине от игрока.

Низкий уровень технического действия игрока характеризуется большим количеством неэффективных остановок мяча – больше 20 раз, как по высоте, так и по длине отскока.

В основе второго подхода к разработке критериев оценки эффективности действий футболистов, при остановке летящего мяча, основанного на степени развития СДМУ, лежит идея о развитии у игроков способности к выполнению движений ногой в точном соответствии с траекториями полета мяча при его приеме стопой. С этой целью использовались специальные «футбольные мольберты», различной формы (плоские, вогнутые, сферические и др.), располагаемые в разных плоскостях пространства. На спортивную обувь игрока (на носок, на внешнюю или внутреннюю сторону, на подъем стопы) крепится мягкий поролоновый шарик диаметром 5 см. Рисование ногой (footdrawing) осуществляется по заранее заготовленным контурам линий (траекторий), нанесенным на плоскости мольбертов. Упражнение в рисовании линий различной ширины и длины используется в качестве тренировочного с целью развития способности к дифференцировке мышечных усилий и точности выполнения движений в соответствии с пространственными параметрами траектории полета мяча.

На основе анализа результатов выполнения заданий футболистами при рисовании и соблюдения параметров заданных линий ногой были разработаны уровни развития способности к дифференцировке мышечных усилий (табл. 1).

Таблица 1. - Величина отклонения от линии на «мольберте» при рисовании носком стопы у футболистов, соотнесенная с уровнем развития СДМУ (см)

Параметры линий для рисования ногой	Плоскость	Высота расположения линий на «мольберте» от поля (см)	Уровень (см)		
			высокий	средний	низкий
Прямая (L – 80см, шир. - 2 см)	Фронтальная	20	≤ 6	7-10	11 и ≥
	Внутр. поверх. полусферы	50	≤ 9	10-12	13 и ≥

Продолжение таблицы 1

Кривая (L - 80 см, шир.- 2 см)	Фронтальная	20	≤ 5	6-8	9 и \geq
	Внутр. поверх. полусферы	50	≤ 7	8-12	14 и \geq
Кольцо (D = 50см, шир. = 2 см)	Фронтальная	20	≤ 6	7-10	11 и \geq
	Внутр. поверх. полусферы	Центр кольца - на вы- соте 30 см от поля	≤ 11	12-14	15 и \geq

Выводы.

1. Анализ результатов научных исследований, а также данные опроса специалистов по футболу и результаты собственных исследований подтверждают актуальность разработки средств, направленных на развитие у игроков способностей к дифференцировке мышечных усилий как необходимого компонента технической подготовки.

2. Оценка уровня технической подготовки игроков в футболе может быть расширена на основе применения тестов, обеспечивающих контроль степени развития способности к дифференцировке мышечных усилий.

3. Для оценки степени развития способности к дифференцировке мышечных усилий и в целом уровня технической подготовленности футболистов рекомендуется использовать в качестве критериев зоны пространства возле игрока, в которых оказывается мяч при осуществлении его приема и остановки после передачи (отскока от соперника и др.). «Оптимальная зона» - по высоте отскока от ноги игрока – от 0 см до 50-60 см (не выше колена) и по длине – от 0 до 60-70 см (длина шага) - соответствует высокому уровню технической подготовленности владения мячом; «Пороговая зона» - высота отскока – от 60 до 150 см и по длине – от 60 до 100-110 см (длина широкого шага) – соответствует среднему уровню и «Неэффективная зона» - от 150 см и выше и по длине - от 110 см и дальше.

4. Определение уровня технической подготовленности, в том числе при выполнении приемов, остановок, ударов и введений оценивается по точности соответствия пространственным параметрам траектории полета мяча. Для этого рекомендуется оценивать точность выполнения двигательных заданий в рисовании ногой (footdrawing) линий разной формы и длины, контурно нанесенных на «футбольных мольбертах», располагаемых в разных плоскостях пространства.

Список литературы.

1. Аль Рубайе Н. Х. А. Методика footdrawing в технической подготовке футболистов / Аль Рубайе Н.Х.А., М.А. Правдов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 14-18.

2. Аль Рубайе Н. Х. А. Проблема развития «чувства мяча» у футболистов с учетом функционирования сенсорных систем /Аль Рубайе Н.Х.А., М.А. Правдов // Школа будущего. 2015. № 3. С. 54-59.

3. Ботяев В. Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: автореф. дис. ... док. пед. наук. – М., 2015. - 49 с.

4. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий /А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 312. С. 169-173.

5. Сучилин, А. А. Отбор юных футболистов на этапе спортивного совершенствования с учетом оценочных таблиц / А. А. Сучилин, А. А.

6. Шамардин, В. Н. Парамонов // Вопросы отбора и комплектования сборных юношеских команд по футболу. – Волгоград, 1985. – С. 12-26.

7. Тихомиров, Ю. В. Биомеханический контроль технической и физической подготовленности футболистов / Ю. В. Тихомиров, И. В. Акинфеев, М. А. Правдов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 9 (79). С. 150-155.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ, КАНДИДАТОВ В СБОРНУЮ КОМАНДУ СТРАНЫ

Богинская Е. С.
ФГБУ ПОО БГУОР, Брянск, Россия

Ключевые слова: физическая подготовка, повышение работоспособности, зарядка, учебно-тренировочные сборы.

Актуальность. Как известно, не все кандидаты сборной команды становятся ее членами. По разным причинам многих из них приходится исключать из ее состава.

Особо тщательно следует работать тренеру с новыми кандидатами. Надо, прежде всего, изучить их возможности, положительные и отрицательные стороны, определить, что можно исправить, а что уже поздно. Выяснение черт характера, физической подготовки, морального и нравственного облика не требует длительного срока. Сложнее определить возможности спортсмена, его волевые качества, психологическую подготовку. К тому же их трудно выявить в полном объеме без участия спортсмена в ответственных соревнованиях.

Повышение работоспособности и улучшение спортивных результатов в основном зависят от многосторонней физической подготовки. Именно многосторонней. Часто встречаются спортсмены, занимающиеся только одним видом спорта или вообще не занимающиеся им. Очень многое зависит от самого спортсмена. Ему нужно разъяснить значение физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Только в этом случае он найдет время для занятий самостоятельно, получая необходимые указания от специалистов и специальной литературы [2].

На учебно-тренировочном сборе, исходя из индивидуальной подготовленности каждого спортсмена, рекомендуются следующие занятия:

- Ежедневная утренняя зарядка. Не очень напряженная, в течение 15-20 мин. Она должна быть организованной, под общим руководством, но для каждого спортсмена индивидуальной по объему и интенсивности (исходя из его данных и самочувствия). Какой-то период времени тренеру необходимо постоянно следить за выполнением утренней зарядки всеми спортсменами. Может показаться странным, что кандидата в сборную команду надо контролировать. Ничего удивительного в этом нет. Некоторые молодые люди не приучены к физзарядке, лень берет верх над сознанием ее необходимости. И пока утренняя зарядка не станет необходимостью тела спортсмена, его надо контролировать, требовать, заставлять. Освободить от нее можно только при плохом самочувствии или по другим убедительным причинам с разрешения врача-тренера.

- Общефизическая и специальная подготовка. В результате общефизической и специальной подготовки у спортсмена должны быть выработаны быстрота, сила, ловкость, координация, выносливость, гибкость, умение воспринимать большой

поток информации. Лучший способ качественной общефизической и специальной подготовки спортсменов – иметь в команде специального тренера. Практика показала, что наиболее полезными видами спорта для спортсменов являются волейбол, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, легкая атлетика. Каждый вид дает возможность выработать определенные качества.

На учебно-тренировочных сборах, где в основном идет летняя подготовка, увлекаться слишком сложной общефизической и специальной подготовкой не следует. Организм спортсмена и так получает большую нагрузку при выполнении тренировочных упражнений. Прежде, чем приступить к физической подготовке, надо оценить состояние спортсменов, не устали ли они во время тренировок, кое-кого в случае необходимости освободить от занятий, так как не у всех одинаково проходит усталость после тренировок [1].

Физической подготовкой во время учебно-тренировочных сборов в основном рекомендуется заниматься в выходные дни. При этом должны преобладать спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, русская лапта. Они дают много положительных эмоций, снимают напряжение, совершенствуют координацию, быстроту, ловкость, увеличивают объем внимания, развивают чувство коллективизма.

На учебно-тренировочных сборах спортсмену дается задание по самостоятельной подготовке на межсборовый период с учетом его слабых сторон. Тренеру необходимо установить связь со спортивными организациями города, где проживает спортсмен, чтобы ему оказали содействие и помощь в физической подготовке.

Надо помнить, что хорошая физическая подготовка кроме улучшения работоспособности положительно влияет на психологический настрой и волевые качества. Вот почему она приобретает особое значение в достижении высоких результатов в спорте.

В заключение следует отметить, что с повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают некоторые изменения, выражающиеся, прежде всего в специальной направленности. В процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей и специальной физической подготовки постепенно меняется в пользу последней [3].

Список литературы.

1. Волков, В.М. Резервы спортсмена / В.М. Волков, А.А. Семкин. - Минск, Физическая культура и спорт, 1993. – 200с.
2. Губа, В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 28-31.3. [http:// www.google.com](http://www.google.com)

ВЛИЯНИЕ ОМЦ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОК

Борзилова Ж. М.

Донецкий национальный университет, Донецк

Аннотация. На протяжении всего периода существования современного спорта оценка спортивной работоспособности женщин в разные фазы МЦ вызывало противоречивые точки зрения. Опрос тренеров выявил, что главным критерием,

определяющим присутствие спортсменок на важных соревнованиях в менструальную фазу цикла, является чувство ответственности, необходимость победы и интересы команды.

Ключевые слова: работоспособность, месячный цикл, физическая нагрузка, физическая подготовка.

Summary. During the whole period of existence of modern sport assessment of athletic performance of women in different phases of MC was a controversial point of view. A survey of coaches revealed that the main criterion determining the presence of athletes in important competitions in the menstrual phase of the cycle, is the sense of responsibility, the necessity of victory and the interests of the team.

Key words: the health, menstrual cycle, physical load, physical training.

Актуальность. На протяжении всего периода существования женского современного спорта оценка спортивной работоспособности женщины в разные фазы МЦ называла в противоречивые точки зрения. Одни исследователи подчеркивали зависимость работоспособности от фаз МЦ, другие – не обнаруживали этого. Специалисты, изучавшие динамику работоспособности спортсменок в зависимости от цикличности МФ, в основном сопоставляя данные, полученные в менструальной фазе цикла, с данными полученными в остальные дни. Соответственно результатам исследования рассматривалась и возможность участия спортсменок в тренировках и соревнованиях в менструальную фазу цикла.

Организация и методы исследования. Анализируя литературу по проблеме женского спорта, можно выделить три основных направления: 1) исследование физиологических процессов в организме спортсменки в различные фазы МЦ; 2) влияние различных фаз МЦ на спортивные результаты, то есть работоспособность женщин в разные фазы МЦ; 3) влияние различных физических нагрузок на функцию женских яичников.

Многие ученые, отрицая зависимость спортивных результатов от фаз МЦ, считают, что здоровые спортсменки могут тренироваться и принимать участие в соревнованиях в менструальную фазу цикла без каких-либо ограничений.

Но есть и противоположная точка зрения. Исследователи выступают за ограничение и даже полное прекращение спортивной деятельности женщин в период менструации, ссылаясь на лабильность ЦНС в это время, а также допуская возможность вредного воздействия спортивных занятий на организм женщин в этот период.

Третья группа авторов считает возможным участие спортсменок высокой квалификации в соревнованиях и тренировочных занятиях в менструальную фазу цикла, но заостряет при этом внимание на необходимость изучения индивидуальных особенностей реакции организма на протяжении всех фаз МЦ, учета специфики вида спорта и определения в соответствии с этим объема и характера выполняемой нагрузки.

Таким образом, литературные данные, касающиеся работоспособности спортсменок в разные фазы МЦ, неоднозначны, а в некоторых случаях противоречивы. При этом следует отметить, что если впервые исследовавшие эту проблему в 1900-1930 гг., как правило, отрицали возможность тренировок и соревнований женщин в пред-и менструальные дни, то авторы 40-60-х годов уже допускали такую возможность, основываясь зачастую на недостаточно адекватных физиологических показателях и несовершенных методах исследования.

Вопрос о связи фаз МЦ с эффективностью проявления различных сторон спортивной подготовки баскетболисток дискуссионен и вызывает самые различные мнения тренеров. Определенную взаимосвязь различных показателей уровня спортивной подготовки с фазами МЦ отмечают 68,9% опрошенных тренеров. Никто из них не имеет четкого представления о динамике спортивной работоспособности спортсменок в зависимости от фаз цикла, так как специально этим вопросом не занимались. Однако они замечали изменения в уровне спортивных показателей некоторых игроков во время менструации.

Большинство тренеров (58%) отмечали отрицательное влияние менструальной фазы цикла на физическую, тактическую и техническую подготовку баскетболисток, ухудшение их состояния, приводящее к снижению контроля над своими эмоциями и вызывающее нарушения взаимоотношения с партнерами, тренером, судьями.

Отдельные тренеры (10,9%), наоборот, утверждают, что спортивная работоспособность и агрессивность в менструальную фазу повышается, что приводит к улучшению подвижности игроков, их активности в более энергичной игре. По мнению 10% специалистов, спортивная работоспособность у хорошо тренированных спортсменок не зависит от фаз МЦ, а срывы в выступлениях обусловлены другими факторами. 21,5% тренеров затрудняются дать точный ответ, так как они никогда не задумывались над этим вопросом.

Опрос тренеров выявил, что главным критерием, определяющим присутствие спортсменок на важных соревнованиях в менструальную фазу цикла, является чувство ответственности, необходимость победы и интересы команды. Освобождение игроков от участия в соревнованиях при плохом самочувствии допускают 21% опрошенных специалистов, но только 2% это осуществляют.

Значительная часть тренеров (76%) не считают необходимым снижать нагрузку в период менструации, а соблюдение обычного режима тренировок в эти дни определяет, с их точки зрения, способность спортсменок максимально мобилизоваться в ответственные моменты и таким образом обеспечить эффективную игровую деятельность.

Отдельные тренеры (17%) утверждают, что в менструальную фазу необходимо несколько снижать нагрузку, а в отдельных случаях даже освобождать игроков от тренировок. По их мнению, такое предохранение спортсменок в определенный период МЦ способствует сохранению хорошего самочувствия и спортивной формы игроков во время менструальной фазы цикла.

Исследователи разделяют всех спортсменок в зависимости от характера протекания менструальной функции на 4 группы.

К первой группе (55,6%) относятся спортсменки с хорошим самочувствием и общим состоянием, высокими спортивными результатами во все фазы МЦ.

Вторую группу составляют 34,5% спортсменок. У них в период менструальной фазы преобладает гипотонический синдром: общая слабость, быстрая утомляемость, сонливость, отсутствие желания тренироваться. Объективно наблюдается снижение артериального давления, удлинение восстановительного периода после функциональных проб, а также значительное ухудшение спортивных результатов.

Третья группа (5%) это спортсменки с преобладанием гипертонического синдрома: повышенная раздражительность, чувство «скованности», боль внизу живота, головная боль, беспокойный сон. Объективно: учащение ЧСС и повышение ар-

териального давления, особенно максимального. Спортивные результаты у них нередко выше обычных.

К четвертой группе (4,9%) относятся спортсменки, у которых во время менструации развивается симптомокомплекс, подобный явлением интоксикации: общее недомогание, тошнота, ноющие боли в суставах, мышцах, беспокойный сон. Объективно: ЧСС и дыхание учащается, артериальное давление либо в норме, либо понижается.

Характерным является то, что понижение некоторых показателей жизненных функций в предменструальные и менструальные дни у обследованных спортсменок первых трех групп не повторяется из цикла в цикл.

Результаты и их обсуждение. Спортивные результаты в эти фазы цикла систематически тренирующихся женщин бывают обычными и ухудшаются только у 18,4% испытуемых. У спортсменок, избегающих тренировок в это время, результаты во время соревнований остаются без изменений у 56,5%, у 43,5% обследованных они снижаются.

Интересную работу по исследованию работоспособности баскетболисток высших разрядов в различные фазы МЦ провела А. Я. Квале. Известно, что интенсивность и объём нагрузок в современном женском баскетболе имеет широкую вариативность в зависимости от периода подготовки и конкретных задач тренировочного занятия. Занятия, направленные на развитие определенных физических качеств, совершенствование технических приемов или связанные с овладением и совершенствованием новых тактических вариантов, требуют от игроков значительного физического и психического напряжения. Естественно, тренировочная нагрузка на фоне болезненного состояния или ощущения некоторого дискомфорта в связи с менструацией может привести не только к снижению эффективности в деятельности баскетболисток, но и к определенным нарушениям их МФ. Наиболее высокого напряжения от игроков требует участие в календарных играх, а пониженная работоспособность отдельных баскетболисток может оказывать неблагоприятное влияние на результативность игры всей команды.

Осведомленность тренера о характере МЦ игроков своей команды, а также строгий учет индивидуальных особенностей каждой из них, дают ему возможность изменять состав во время игры и целесообразно направлять деятельность баскетболисток. Учитывая ухудшение самочувствия у многих баскетболисток в связи с менструацией, автор выяснила отношение спортсменок к тренировочным нагрузкам в указанный период.

Квале А. Я. считает, что наиболее высокая эффективность игровых действий наблюдается в постменструальной и постовуляторной фазах, а наименьшая – в предменструальной и менструальной.

Снижение эффективности игры больше зависит от амплуа баскетболисток. Оно более выражено у центровых игроков, менее у защитников и совсем отсутствует у нападающих.

При выполнении стандартной нагрузки большой интенсивности у спортсменок в менструальной фазе цикла снижаются скоростные качества, устойчивость внимания, возрастает количество ошибок при передачах мяча. Восстановление этих реакций после нагрузки выражено в меньшей степени, чем в постменструальные дни. В менструальные дни уменьшается рабочая активность коры большого мозга и снижаются межцентральные взаимодействия между моторными центрами и

управляющими интегрирующими зонами левого полушария. Учитывая отмеченные отклонения в нервно-психической сфере, связанные с фазностью МЦ, необходимо обращать серьезное внимание игроков на это и проводить индивидуальную методическую и воспитательную работу, способствующую поддержанию благоприятного психологического климата в команде. В целях поддержания высокой работоспособности во время соревнований, особенно в предменструальные и менструальные дни, рекомендуется дополнительный 2-3 минутный отдых в середине каждой половины игры.

Выводы. Таким образом, дальнейший рост мастерства баскетболисток во многом связан с тем, насколько правильно удастся согласовать учебно-тренировочный процесс спортсменок с биологическими ритмами их организма, важнейшим из которых является МЦ с присущим ему комплексом психофизиологических проявлений.

Список литературы.

1. Крефф А.Ф. Женщина и спорт / А.Ф. Крефф, М.Ф. Канго. – М.: «Физкультура и спорт»; 1986. – 96 с.
2. Похолодчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолодчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоровье, 1987. – 156 с.
3. Сермеев Б.В. «Женщинам о физической культуре» / Б.В. Сермеев. – Киев: Здоровье, 1998. – 253 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Еганов А. В., Вандышев В. И., Куренкова Е. А.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: психофизические состояния, сопровождение, психологическая подготовка, дзюдоисты, учебные заведения.

Актуальность. Психолого-педагогическое сопровождение на различных этапах подготовки спортсменов и в период учебы, тесно связано с непосредственным участием в соревнованиях. Успешность выступления на соревнованиях требует максимального напряжения психических функций спортсмена, лежащих в основе психологической подготовленности. Особую роль в обусловленности эмоциональных реакций деятельности спортсменов представляют психофизические состояния. Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсмена представляется как состояние предстартовой готовности, характеризующееся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности [2]. В существующей системе психологической подготовки спортсменов представляется как объект деятельности тренера, психолога, сводится к минимуму самостоятельность спортсмена в этом процессе очевидна [5, с. 10].

Успешность выступления в напряженной экстремальной деятельности на соревнованиях требует от спортсмена максимального напряжения и зависит от адекватных эмоциональных реакций, психофизических состояний, также умений их регулировать. В исследованиях ряда авторов [1, 2, 4, 5, и др.] указывается на высо-

кую значимость психологической подготовки в достижении определённого уровня спортивного мастерства. Следовательно, для того, чтобы определить и уточнить круг задач, их содержание в психологической подготовке спортсменов, необходимо изучение психофизических состояний особенно перед соревновательной схваткой. Знание этих особенностей реакции психики в период напряженной соревновательной деятельности способствует целенаправленно воздействовать на психофизические состояния и приведение их в устойчивую оптимальную боевую готовность.

Неадекватные психофизические состояния в условиях спортивной деятельности чаще возникает в случаях, когда спортсмен не имеет заранее определённого плана действия. Если психофизические состояния не оптимальны, то могут обнаружиться изменения, вызванные рефлекторным напряжением отдельных отделов нервной системы, прежде всего вегетативной, что приводит к раннему утомлению нервной системы спортсмена [1; 2; 4; 5].

В соответствии со сказанным нам видится перспективным направить усилия исследований на дальнейшее изучение психофизических состояний и их влияние на результативность протекания самой соревновательной деятельности. Отдельные составляющие раздела психологической подготовки спортсменов в настоящее время ещё недостаточно изучены и является резервом повышения эффективности спортивного мастерства.

Цель работы. Изучить влияние предстартового психофизического состояния дзюдоистов на результат соревновательной деятельности и определить средства психолого-педагогического воздействия и сопровождения в процессе подготовки спортсменов.

Организация и методики исследования. Констатирующее исследование проводилось на учебно-тренировочных сборах и учебных занятиях в городе Челябинске. В исследовании принимали участие дзюдоисты со стажем занятий не менее семи лет, обучающихся в средних и высших учебных заведениях. Всего было подвергнуто анкетированию 52 дзюдоиста. Выборка по половым различиям была неоднородной и включала 39 лиц мужского, 13 – женского пола.

Под психофизическим состоянием здесь понимается целостное проявление психики спортсмена, отражающее её функциональные возможности актуальных для данного момента времени и реализующие ряд функций организма уравнивания с внешней и внутренней средой. Одной из главных функций психофизических состояний являются приспособления к объективной реальности в данное время. Психофизические состояния включают психологические, мыслительные, эмоциональные, физиологические, поведенческие и др. компоненты.

Диагностика психофизического состояния спортсменов непосредственно перед соревновательной схваткой осуществлялась по дифференцированной десятибалльной шкале и критериям самооценки на контингенте обследуемых с опытом участия в соревнованиях не менее трёх-четырёх лет.

Критерием оценки своего психофизического оптимального состояния спортсмена перед соревновательной схваткой были следующие. Спортсмен обычно чувствует себя бодрым, отдохнувшим, уверенным в своих силах, ощущает лёгкость в мышцах, а действия энергичны и свободны, голова приподнята. Уверенность, волнение и тревога выражены оптимально, имеет боевой настрой на предстоящий поединок. Психическое напряжение проявляется в мускулатуре тела, мимике лица, выразительности жестов, строгом взгляде, спокойствии, внимательности, уверен-

ной походке. Дыхание ровное, спокойное и несколько учащённое. Спортсмен остаётся внешне спокойным, речь внятная, рассудительная. В случае сильного волнения перед схваткой может привести себя в оптимальное боевое состояние [3].

Уровень спортивного мастерства как показателя реализации спортивных возможностей дзюдоистов оценивался по установленным критериям в зависимости от занятого места на соревновании и количества соревнований переведённых в баллы. Если спортсмен занял 1-2 место, то ему присуждается 5 баллов; 3-4 место – 4 балла; 5-6 место – 3 балла; 7-16 место – 2 балла; 17-32 место – 1 балл. Например, если спортсмен занимал на соревновании 3-4 место три раза, то ему начисляется 12 баллов [3].

Результаты констатирующего исследования подвергались математико-статистической обработке, нахождением статистически значимых коэффициентов корреляции по методу Пирсона.

Результаты и их обсуждение. Изучение влияния психофизических состояний дзюдоистов предполагало проведение нами корреляционного анализа показателя «психофизическое состояние перед соревновательной схваткой» с интегральным показателем деятельности спортивного мастерства. Результаты исследований показали, что уровень психофизического состояния перед соревновательной схваткой имеет статистически значимую положительную связь с показателем, характеризующим уровень спортивного мастерства ($r=0,65$, $P\leq 0,001$). Эта статистически значимая корреляционная зависимость показывает, что спортивный результат будет выше, если дзюдоист улучшит своё психофизическое состояние перед соревновательной схваткой.

Следовательно, необходимо психолого-педагогическое воздействие и дальнейшее сопровождение оптимизации психофизических состояний, в том числе в процессе учёбы спортсменов в учебных заведениях. Своевременное обучение навыкам саморегуляции позволит спортсменам управлять своим предстартовым психофизическим состоянием и обеспечить оптимальное боевое состояние.

Составными компонентами предсоревновательной психологической подготовки спортсмена, отмечают Бабушкин Г. Д., Диких К. В. могут быть: потребностно-мотивационный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный (двигательный). В модель управления психологической подготовкой дзюдоистов к соревнованиям, по их мнению, должны быть включены следующие пять блоков.

Первый блок – контроль психологической подготовленности, предусматривающий выявление сформированности составных компонентов психофизических состояний с целью выявления отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной.

Второй – полученная информация по рассогласованию с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности.

Третий – коррекционный с целью приведения всех показателей психологической подготовленности к нормативным.

Четвертый – промежуточный, включающий контроль психологической подготовленности.

Пятый блок – заключительный включает контроль психологической подготовленности перед соревнованием, предусматривающий выявление сформированности составного компонента подготовленности [2].

При обучении навыкам психофизической саморегуляции авторы рекомендуют методику, включающую ознакомительный, подготовительный и основной этапы. Ознакомительный этап предполагает создание мотивации к занятиям психорегуляцией. Подготовительный этап предусматривает развитие необходимых психических функций (внимания, воображения, ощущения, представления). Основной этап предусматривает развитие умений управлять своими мыслями, чувствами, действиями и предполагает взаимодействие центральной нервной системы с другими системами организма. Формирование навыков психической саморегуляции рекомендуется осуществлять в конце каждого тренировочного занятия в течение 15–20 минут [2].

С целью оптимизации психофизических состояний направленных на саморегуляцию неблагоприятных внутренних факторов и влияний окружающей среды могут быть использованы средства психолого-педагогического воздействия, а в процессе учёбы сопровождения спортсмена. В качестве средств и методов психолого-педагогического воздействия оптимизации психофизических состояний в ряде работ по спорту [1, 2, с. 79, 3, 4, 5] используются: обучение, формирование, моделирование, беседы, психотехнические игры, аутогенную, идеомоторную, ментальную тренировку, психофизические упражнения из системы русская «Здрава», цигун, йогу, а также нейролингвистическое программирование, предполагающее использование внешних проявления успешной деятельности и её следствий по выбору определенного набора базовых форматов, элементов, с помощью которых производится изменения проблемного состояния в соответствии с желаемыми, и прочие.

В условиях обучения в учебных заведениях могут быть использованы средства психолого-педагогического сопровождения с участием обучающихся в студенческих спортивных олимпиадах по видам спорта различного уровня: всероссийские, международные, с другими вузами, первенства факультетов, в спортивных шоу, и т. д.

В период обучения одним из главных средств являются изучение специальных дисциплин «Психорегуляция в спорте», «Спортивная психология» и др.

Выводы. Соревновательная деятельность в спорте представляет собой модель экстремальной ситуации и является одним из стрессогенных факторов влияющих на психофизические состояния спортсменов.

Изучено влияние психофизического состояния дзюдоистов: показатель психофизического состояния перед соревновательной схваткой находятся в статистически значимой ($P \leq 0,001$) прямой зависимости с уровнем спортивного мастерства.

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки дзюдоистов в период обучения и спортивной тренировки должно быть направлено на обучение умению оптимизации психофизических состояний.

Предложены средства психолого-педагогического воздействия, направленные на оптимизацию психофизических состояний. Дальнейшим этапом должно быть обоснование этих средства в педагогическом эксперименте.

Список литературы.

1. Алексеев, А.В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии / А.В. Алексеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 102 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких: монография. – Омск : изд-во СибГУФК, 2013. – 240 с.
3. Еганов, А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнова-

ниям // Международный журнал экспериментального образования / А.В. Еганов, В.С. Быков, Д.А. Пакетин, Т.В. Киреева. – 2016. – №1. – С. 47-51.

4. Еганов, В. А. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов в ударных видах единоборств по регулированию психических состояний для оптимизации деятельности в процессе соревнования / В. А. Еганов // Новые ориентиры высшего профессионального образования : материалы регион. заочной науч.-метод. конф. ; РИЦБашГУ. – Сибай, Уфа, 2011. – С. 176-179.

5. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов : метод. пособие. – М. : Москомспорт, 2010. – 159 с.

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Кудрявцев П. А.

Донецкий национальный университет, Донецк

Аннотация. Дана характеристика умственной деятельности студента. Рассмотрены физиологические механизмы, причины возникновения и признаки умственного утомления. Раскрыто влияние малоподвижного образа жизни на организм студента.

Ключевые слова: профилактика, утомление, умственный труд, жизнедеятельность, физические нагрузки, отдых.

Summary. Description of intellection of student is Given. Physiological mechanisms, reasons of origin and signs of mental fatigue, are considered. Influence of not mobile way of life is exposed on the organism of student.

Keywords: prevention, fatigue, mental labor, life activity, exercise, rest.

Актуальность. Современный этап научно-технического прогресса предъявляет новые требования к вузовскому педагогическому процессу, ведет к интенсификации умственного труда студентов. Все отчетливее заявляют о себе в этих условиях проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения обучаемых. Период адаптации к учебе и жизни в вузе вызывает у студентов высокое психоэмоциональное напряжение. Постоянно повышается информационная нагрузка студентов дисциплинами учебного плана, для усвоения которых требуется значительное интеллектуальное напряжение. Весьма не безразличны для эмоциональной сферы студентов и сильные нагрузки в период экзаменационных сессий. Необходимо с первых же дней обучения в вузе вырабатывать у каждого студента психофизиологическую адаптацию высокого уровня, достаточный резерв умственной и физической работоспособности. В период обучения в вузе у студентов должны быть выработаны навыки здорового образа жизни. Соблюдение в учебной и бытовой жизнедеятельности гигиенических норм, стимулирование массового физкультурного движения, правильная организация рабочего времени – неотъемлемое содержание здорового образа жизни. Именно в студенческие годы закладываются основы творческого долголетия.

Цель работы. Большую помощь в повышении эффективности профилактического воспитания будущих специалистов может оказать учебно-методическое обеспечение этого процесса, прежде всего созданием методических пособий разработок и рекомендаций по организации работы, отдыха, быта, питания, гигиены студентов, совершенствованию их физического состояния. Разнообразные виды

труда можно распределить на три категории в зависимости от особенностей деятельности человека: труд мышечный (физический), труд, преимущественно связанный с деятельностью органов чувств (сенсорный), и труд умственный (интеллектуальный). Однако любой вид человеческой деятельности требует проявления как физических, так и умственных способностей, затрат мышечных усилий и нервного напряжения в различных долевых сочетаниях.

Организация и методы исследования. Учеба студента – это характерный пример современного умственного труда. Он характеризуется большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений. В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление. Можно считать, что отличительными чертами умственного труда являются напряжение ЦНС и органов чувств, и ограниченная двигательная активность.

Освоение знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, представление, память, мышление, скорость переработки информации и т.д.

Умственная работоспособность или, как говорят, культура умственного труда это такая его организация, которая надежно обеспечивает максимальную эффективность любых интеллектуальных усилий при минимальной затрате нервной и физической энергии. Здоровье тела порой недооценивается студенческой молодежью, как будто люди умственного труда по сравнению с занимающимися физическим трудом меньше нуждаются в хорошем здоровье.

Творческая активность немыслима без напряженной работы мозга. Существует закономерность – любой орган человеческого тела, если он имеет недостаточную нагрузку, ослабевает и становится подверженным различным заболеваниям. Мозг в этом плане не является исключением. Работа мозга невозможна без тренировки мышления, а тренировка любой функции организма идет только через определенную степень утомления. Не утомляясь, нельзя достичь повышения умственной работоспособности. Практика деятельности человека (особенно в области спорта) убедительно свидетельствует о том, что всякие спортивные результаты можно достичь только целенаправленной системой наращивания тренировочных нагрузок, вызывающих утомление. Подобная ситуация имеет место и в умственном труде, в учебе. Усидчивость в работе, способность длительное время удерживать внимание на исследуемом и анализируемом объекте, длительная мобилизация памяти, мыслительных способностей и других психических функций в напряженной познавательной деятельности – это своего рода выносливость в умственном труде. Она вырабатывается определенной системой, главной особенностью которой является волевое принуждение себя, несмотря на усталость, работать над заданием, качественно выполнять его в силу личного и общественного долга и доводить до конца. Только настойчивостью достигается повышение уровня умственной работоспособности, который тем больше возрастает, чем больше человек подвергает себя утомлению, разумеется, до определенного оптимального предела.

Студенты, не умеющие организовать свой труд, для кратковременного подъема работоспособности нередко прибегают к всевозможным искусственным стимуляторам: крепкий кофе, чай, лекарственные препараты. Помимо вредного действия больших количеств этих веществ на нервную и сосудистую системы, у человека

может вырабатываться потребность в них. Общеизвестно, что длительный прием любого стимулирующего средства снижает его действие на организм, поэтому зачастую прибегают к увеличению доз и частоты употребления. В результате работоспособность падает и человек обрывает вредными привычками, которые расслабляют волю.

Особенно губительно на нервную систему (и на весь организм) действует табачный дым. «Безобидная» на первый взгляд привычка – курение табака, которым сейчас, к сожалению, увлекается, отдавая дань моде, часть студенческой молодежи, в том числе и девушки, влечет за собой тяжелые последствия. Никотин вначале возбуждает деятельность мозговых клеток благодаря увеличению частоты сердечных сокращений и временному расширению кровеносных сосудов. При этом возникает ложное чувство обострения умственной деятельности и подъема работоспособности, но через 10-15 минут возбуждение сменяется угнетением нервных клеток, в результате чего наступают ослабление внимания, недостаточная восприимчивость, снижение памяти и общей работоспособности. Так, 3-4 выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминания на 5-6 %.

Любая умственная работа вызывает определенное нервно-психическое напряжение. Обостряются восприятие, внимание, память, мышление. Нервные клетки расходуют свои энергетические ресурсы, которые должны восполняться. В некоторых случаях студент, выполняя умственную работу, сталкивается одновременно с несколькими равными по силе и значению проблемными ситуациями. В мозгу возникают так называемые конкурирующие системы, требующие все большего напряжения интеллекта. Например, требуется подготовить и сдать задолженности по нескольким темам, сразу несколько зачетов или экзаменов. Расход нервной энергии в этих случаях резко повышается, и если студент часто попадает в подобное положение, энергетические запасы нервных центров истощаются и может наступить предел их работоспособности. То же самое может быть при действии сверхсильного раздражителя, например при выполнении непосильной для нервной системы работы.

При напряженной длительной работе наблюдается развитие тормозного процесса в коре головного мозга. Это приводит к тому, что положительные сдвиги приостанавливаются и в дальнейшем приобретают отрицательный для организма характер. Так наступает утомление, характерной особенностью которой является понижение функций организма и снижение работоспособности. Явление утомления – чрезвычайно сложный процесс. Оно обусловлено объективными причинами. Как правило, явление утомления возникает в результате напряженной или длительной работы. Развитие утомления и снижения работоспособности – два взаимосвязанных процесса, поэтому понятие утомления определяется как возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма студента, выражающееся в отрицательных изменениях психофизиологических функций, сопровождающееся субъективным ощущением усталости и проявляющееся в снижении работоспособности.

Работоспособность студента определяется как его способность выполнять ту или иную деятельность (в основном умственную) в установленное время и с требуемыми параметрами эффективности. Основу работоспособности студента составляют:

-состояние здоровья, уровень его физического развития и физической подготовленности;

-запас специальных знаний, умений и навыков, а также интеллектуальные способности, определяющие его общую и специальную эрудицию;

-личностные качества: твердость характера, воля, активность, культура общения;

-психофизиологические особенности: уровень проявления внимания, восприятия, памяти, мышления и других психических качеств, определяющих качество умственной деятельности человека;

-степень соответствия условий деятельности ее характеру и влиянию материальной и социальной среды;

-ведение здорового образа жизни, соблюдение гигиены питания, двигательной активности, режима дня, труда и отдыха;

-настроение, самочувствие, мотивация деятельности.

Следовательно, работоспособность измеряется и оценивается целым рядом показателей и выражается интегральной величиной, характеризующей надежность и эффективность деятельности студента.

Рассматривая перечисленные факторы работоспособности студента, следует отметить, что все они определяют и устойчивость его организма к утомлению. Чем меньше выделенные характеристики соответствуют требованиям деятельности и самой специфике, тем больше и интенсивнее развивается утомление в процессе учебного труда. В период повышенного напряжения в учебе, а у студентов такими периодами являются и дипломное проектирование, защита курсовых работ и дипломов, и другие важные и ответственные учебные задания, следует особое внимание уделять контролю за состоянием работоспособности по характерным признакам утомления. Это особо нужно подчеркнуть потому, что переутомление не всегда сопровождается чувством усталости и долгое время может оставаться незамеченным. В силу высоких побудительных мотивов, интереса к работе, увлечения ею, необходимости в выдаче в срок законченных результатов занимающийся может и не заметить утомления. Тогда ему придется поплатиться долгим периодом упадка сил, снижением уровня работоспособности, а возможно и отставанием в учебе.

Может возникнуть и противоположная ситуация – при монотонной, однообразной работе ощущаются сонливость, апатия, сильное чувство усталости, а утомления, как такового, нет. Возможность выполнять умственную работу при этом сохраняется. Кроме того, есть такие лица, которые не замечают чувства усталости, работают до изнеможения, до полного истощения, что вредно сказывается на их здоровье, а иногда требуется срочное врачебное вмешательство.

Основной причиной переутомления является нарушение режима труда и отдыха или отсутствие смены вида деятельности. Психологи и гигиенисты констатируют, что те люди, кому присущи самоорганизованность и пунктуальность, редко подвергаются переутомлению. Поэтому надо стараться себя дисциплинировать, научиться распределять время и распорядиться им разумно. Спешка, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнять, – все это приводит к нервнопсихической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов.

В состоянии утомления потенциал студентов в эффективности усвоения программного материала может существенно понизиться. Поэтому нужно знать наиболее характерные признаки утомления, отличать их от нормальных колебаний уровня работоспособности и уметь применять меры профилактики.

Нужно прежде всего уметь выявлять физические признаки умственного утомления. К ним относятся бледность кожных покровов и слизистой оболочки, осо-

бенно заметная на лице, расслабленность и вялость движений, сгорбленность позы или «развалка» в позе сидя, неуверенность и нерешительность в действиях, повышенный тремор (дрожание) конечностей и др. При выраженной и особенно при тяжелой степени переутомления отмечается резкое развитие тормозных процессов, что приводит к неодолимому чувству усталости. Оно сопровождается отсутствием интереса к работе и окружающей обстановке, апатией, повышенной раздражительностью и неадекватными реакциями на шутки и реплики товарищей, снижением аппетита, бессонницей, головокружением и головной болью. Наблюдаются такие объективные признаки, как снижение веса тела, расстройство пищеварения, повышение сухожильных рефлексов, частоты сердечных сокращений, кровяного давления, повышенная потливость и нарушения других вегетативных функций.

Следует подчеркнуть, что при выраженной и тяжелой степени переутомления снижается сопротивляемость организма простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В учебной работе утомление проявляется в замедленном темпе выполнения учебных заданий, в увеличении количества ошибок, в росте числа отвлечений от дела. Характерным являются вначале кратковременные и редкие остановки в работе, а затем более длительные и частые отключения, заканчивающиеся иногда полным отказом. Такие «блоки» заторможенности особенно характерны при прослушивании лекционного материала, а также при чтении и других видах работ.

Овладение знаниями, работа над книгами, прослушивание лекций, выполнение лабораторных работ и другие учебные задания требуют сохранения рабочей позы в положении сидя, ведут к малоподвижному образу жизни. Вследствие этого происходят стойкие отрицательные изменения в организме студента.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах и многих других движений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью. Еще в древности ученые, философы использовали этот феномен. Прогуливаясь, мерно шагая, они вели обучение, дискуссии со своими учениками.

Не менее важно и состояние всей мышечной системы, составляющей около 45% массы тела. Работа мускулатуры оказывает огромное влияние на жизнедеятельность всего организма, в том числе на нервную систему, помогая справиться с интеллектуальными нагрузками. Так что для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Это положение подтверждают научные данные о том, что устойчивость и активность таких показателей умственной деятельности, как память, внимание, восприятие, скорость переработки информации и др. прямо пропорциональны уровню физической подготовленности студента. Различные психические функции заметно зависят от определенных физических свойств и качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость; их нужно постоянно тренировать.

Обсуждение результатов Почему физическим упражнениям отдается предпочтение из многих средств воздействия, применяемых во время занятий для повышения работоспособности студентов?

Во-первых, потому что они обладают весьма широким диапазоном влияния и оказывают чрезвычайно благоприятное воздействие на организм студента. Функ-

ционируемые мышцы через ЦНС воздействуют на все внутренние органы и системы, стимулируют многие физиологические процессы, оптимизируют реакцию организма на интеллектуальную нагрузку, облегчая умственный труд, делая его более продуктивным.

Во-вторых, именно физические упражнения обладают мощным оздоровительным эффектом: регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют дыхание, развивают и укрепляют мышечную систему, увеличивают подвижность суставов, позвоночного столба, грудной клетки, укрепляют связочно-суставный аппарат и пр.

В-третьих, физические упражнения доступны всем студентам, различного уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Физические упражнения легко дозируются, избирательно и весьма индивидуально воздействуют на разные группы мышц, системы и органы, легко сочетаются с другими средствами воздействия: закаливанием, аутогенной тренировкой, массажем. Физические упражнения при минимальной затрате времени быстро снимают утомление.

Выводы. Чтобы физические упражнения дали желаемый результат в борьбе с утомлением и наиболее распространенными явлениями малоподвижного образа жизни, ими надо умело пользоваться, применяя педагогические принципы: доступности и индивидуальности, систематичности и последовательности, постепенности и прогрессирования и др. Физические упражнения по разнообразному воздействию на организм студента считаются универсальным средством. С их помощью можно снизить умственное утомление, улучшить мыслительные процессы; уменьшить физическое утомление, снять болезненные ощущения, нередко возникающие в некоторых участках тела, снизить напряжение глаз, повысить остроту зрения.

Список литературы.

1. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
2. Косилина Н.И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина, С.П. Сидоров. – М.: Знание, 1988. – 96 с.
3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
4. Эголинский Я.А. Умственный труд и физическая нагрузка / Я.А. Эголинский, В.К. Грабовская. – Л.: Знание, 1972, – 32 с.

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИДОВ СОВРЕМЕННОГО СТАРТА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Мухамедшина З. Т., Коновалов И. Е.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: Спортивное плавание, виды старта, фазы выполнения старта, эффективность подготовки спортсменов.

Актуальность. Разнообразие типов стартового прыжка в современном спортивном плавании часто ставит в тупик тренеров и спортсменов. Большинство специалистов и практиков, ставивших цель, определить самый эффективный старт не смогли однозначно выявить такой тип старта. Стартовый прыжок следует выбирать

для каждого спортсмена индивидуально. В этом случае принимаются во внимание антропометрические параметры рост, вес, длина рук, ног, телосложение; его физические возможности; скоростно-силовые качества спортсмена; анатомо-физиологические особенности. Например, пловцу с сильным торсом и недостаточно сильными мышцами-разгибателями бедра и нижних конечностей больше подходит старт с захватом или старт с «низким вылетом». Спортсмену, имеющему хорошо развитые мышцы ног и спины, выгоднее использовать старт с «высоким вылетом». Однако, в любом из этих случаев, эффективность «отталкивания» важнее скорости реакции, тем более, что качества «ответственные» за эффективность толчка, в отличие от генетически обусловленной скорости реакции, легко поддаются тренировке [2].

Целью исследования является разработка и внедрение программы постановки старта в плавании кролем на груди.

Организация и методы исследования. Базой проведения исследования являлась Поволжская ГАФКСиТ. В исследовании приняли участие две группы, контрольная группа занималась по типовой программе, а экспериментальная группа по авторской. В исследовании применяли следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. Правильное выполнение старта приносит выигрыш в 0,2-0,4 с. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании кролем на груди, брассом и дельфином. Старт из воды выполняется при плавании кролем на спине. В научной и методической литературе анализу техники старта и поворотов уделяется большое внимание. Совершенствованию техники этих элементов во многом способствовали исследования и труды Н. А. Бутовича, Р. А. Ныванди, В. А. Парфенова, Д. Амбрустера, Б. Райки, Д. Каунсилмена, Р. Кифута, Д. Моргауза, Р. Нельсона, Н. И. Савченко, И. Ю. Зуозене, В. Скирене, Ю. А. Юхно и других [8].

Для достижения высоких результатов роль старта особенно велика. С увеличением дистанции она уменьшается. Стартовый прыжок можно разделить на 4 фазы:

1. Подсед и отталкивание с махом руками (длится до отрыва ног от тумбочки). Спортсмен быстро выводит тело из равновесия, выполняет энергичный подсед с движением туловищем и головой вперед-вверх, а затем - отталкивание с махом руками. В момент отталкивания туловище и ноги выпрямлены, продольная ось тела направлена вперед-вверх под углом 20-250 к горизонту; прямые руки вытянуты вперед, угол между ними и продольной осью тела равен 40-800; лицо направлено вперед и немного вниз [5; 6;8].

2. Полет. Пролет длится 0,35-0,40 сек (до касания воды кистями рук). Высококвалифицированным спортсменам удается пролететь по воздуху около 3,3 м (макс. до 4,0; 4,2 м).

В начале полета руки пловца, завершив мах, вытягиваются вперед, голова занимает положение между руками. Далее тело пловца разворачивается таким образом, чтобы вход в воду был выполнен как бы в одну точку.

В момент завершения пролета руки и туловище входят в воду под углом 30-400, голова между руками, ноги немного согнуты в тазобедренных суставах, таз приподнят [5].

3. Вход в воду и скольжение. Данная фаза длится до начала первого гребка руками с задачей сохранить скорость на большем отрезке пути. Тело пловца погру-

жается в воду в хорошо обтекаемом положении (на эту часть старта уходит 0,25-0,30 сек, а общая длина скольжения 2-3,5 м). За счет изменения положения рук, головы и прогиба туловища спортсмен регулирует глубину погружения. Затем (при плавании кролем и дельфином) пловец начинает движения ногами [8].

4. Выход на поверхность. Выход на поверхность осуществляется за счет гребков руками и ногами и длится до того момента, когда пловец оказывается в положении, характерном для начала первой обобщенной фазы техники плавания данным способом. К этому моменту расстояние, преодолеваемое спортсменом, составляет: 6,0-7,5 м в кроле, 7,0-8,5 м в дельфине и брассе [6; 8].

Выход после старта при плавании брассом отличается от выхода в других способах плавания. Пловец-бассист выполняет: 1) скольжение и гребок руками до бедер, 2) второе скольжение, 3) выведение рук вперед.

Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

Общеизвестный критерий эффективности техники старта - время преодоления мерного отрезка дистанции. Различия проявляются в определении величины этого отрезка - от 5 до 12,5 м. Этот отрезок должен быть различным при изучении эффективности старта у квалифицированных спортсменов и новичков, а также у пловцов, специализирующихся в плавании различными способами. Регистрировать временные характеристики техники старта можно с применением электронной аппаратуры, различных регистрирующих устройств (контактные платформы, надводная и подводная видеозаписи, надводная и подводная киносъемки, циклографическая съемка, спидография, миографические исследования и т.п.) [7].

Многие специалисты не полностью осознают важность эффективности выполнения старта, как одного из элементов соревновательной деятельности пловцов, поэтому часто соревновательная дистанция во время тренировки проплывается отталкиваясь от стенки бассейна. После освоения стартового прыжка начинающими спортсменами, его совершенствование практически не проводится. Упражнения включаются в тренировочную программу лишь незадолго до соревнований [5; 7].

Все выше сказанное стало основанием для проведения нашего исследования. Так тестирование, проведенное нами в начале эксперимента, показало, что временные параметры выполнения старта испытуемыми обеих групп (контрольной и экспериментальной) достоверно не различались. После его окончания значимых межгрупповых различий по временным параметрам старта так же не обнаружено, однако у всех испытуемых достоверно уменьшилась длительность действий на тумбочке. Достоверно уменьшилась длительность фазы полета.

Длительность действий на тумбочке в первой группе снизилась от $0,77 \pm 0,07$ до $0,72 \pm 0,08$ с, а во второй от $0,79 \pm 0,06$ до $0,71 \pm 0,04$ с.

Длительность фазы полета изменилась с $0,30 \pm 0,06$ до $0,28 \pm 0,04$ с в первой группе и с $0,37 \pm 0,06$ до $0,33 \pm 0,03$ с – во второй.

Это позволяет утверждать, что разработанная экспериментальная программа может оказывать положительное влияние на эффективность выполнения старта пловцов [4].

Длительность фазы полета и длина полета (стартового прыжка) зависят не только от скорости отталкивания, но и от угла отталкивания, влияющего на траекторию полета. При выполнении старта кролем очень важно умение пловца принять

обтекаемое положение после прыжка с тумбочки и выполнить эффективные движения туловищем и ногами в его подводной части. Исходя из этого, большое внимание уделялось устранению ошибок, ухудшающих обтекаемость тела испытуемых. По окончании эксперимента величина скольжения после отталкивания от стенки и скорость преодоления стартового отрезка возросли в обеих группах.

После окончания эксперимента достоверно увеличилась скорость преодоления стартового отрезка у испытуемых первой группы и 25-ти метрового отрезка в обеих группах.

Все вышесказанное свидетельствует о возможности использования экспериментальной программы для совершенствования старта пловцов.

Выводы. 1. Сегодня в практике спортивного плавания используют разные варианты старта. Все они могут быть эффективными. Спортсмены выбирают исходное положение исходя из индивидуальных особенностей таких как: антропометрические данные (рост, вес, телосложение), подвижность в суставах, скоростно-силовые возможности, психологические особенности личности, а также дистанции и способа плавания. Поскольку в спортивном плавании результат, показанный на всей дистанции от старта до финиша - это основная оценка, то и любой элемент этого сложного двигательного действия пловца в первую очередь должен определяться временной характеристикой.

2. Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным, надежным и соответствовать подготовленности и квалификации пловца. Для постановки и дальнейшего совершенствования старта можно использовать специально разработанную программу эффективной постановки старта в плавании кролем на груди не зависимо от периода подготовки и квалификации пловца.

Список литературы.

1. Бакшеев, М. Д. Структура многолетней подготовки пловцов : Лекция / М.Д. Бакшеев. - Омск: СибГУФК, 2004. - С. 36.
2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / А.Д. Викулов. - М. : Владос-Прэсс, 2004. - С. 367.
3. Дукальский, В. В. Упражнения для изучения спортивных способов плавания : учебное пособие / В.В. Дукальский, К.С. Пигида - Краснодар: КГУФКСТ, 2004. - С. 107.
4. Мухамедшина, З. Т. Изучение выполнения стартов в современном спринтерском плавании и его влияние на спортивный результат / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Коновалов // материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 285-286.
5. Плавание : учебник / Под общ. Ред. Н.Ж. Булдаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - С. 400 .
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - С. 441-497.
7. Савченко, Н. И. Плавание : начально-методическое пособие / Н.И. Савченко. - Кировоград: РВД КДПУ им. В. Винниченко, 2004. - С. 272.
8. To-swim.ru Плавание. Техника и методика обучения плаванию. Техника стартов [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/Appliances-Launches.php> от 5.02.2016.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Новикова А. О.

МГТУ им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание студенческая молодежь, мотивация, здоровый образ жизни, комплекс ГТО.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, которая стоит перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению физического развития студентов, развивать потребность к регулярным самостоятельным занятиям спортом и вести пропаганду здорового образа жизни.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и любительским спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [1].

В последние годы выявлен низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой. Нами был проведен статистический анализ по уровню посещаемости студентов и по уровню выполнения нормативов за последние десять лет. Результат оказался неутешительным: и уровень посещаемости и уровень выполнения нормативов идут на спад. Особенно этот спад заметен на протяжении последних пяти лет.

В качестве примера, норматив у студентов-юношей на дистанции 1000 метров на оценку «отлично» - 3.20, на оценку «хорошо» - 3.30 и, соответственно, на оценку «удовлетворительно» - 3.40. Средний результат у студентов младших курсов колеблется от 3.40 до 3.50, у студентов старших курсов – более четырех минут. Таким образом, очень небольшое количество студентов могут сдать данный норматив. Такая же ситуация обстоит и с другими видами нормативных требований.

Нами был проведен опрос студентов о причине невыполнения нормативов. Среди ответов были такие, как слабое здоровье и низкий уровень мотивации. Как показывают научные исследования [2], мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Для большинства студентов физическая культура не является ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете, по которому необходимо получить зачет.

Большое значение, в связи с этим, приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

В связи с этим на кафедре физической культуры на отделении легкой атлетики началось исследование по выявлению методов и средств повышения мотивации студентов младших курсов к занятиям физической культурой и любительским спортом. Первоначально мы определили степень мотивации к занятиям физической культурой [3]. Далее стали пробовать различные методы по формированию мотивации студентов.

Сначала мы увеличили количество соревнований. Если раньше, в течение учебного года, было не более трех соревнований среди студентов, то сейчас мы ввели такие соревнования, как «день спринтера», «день прыгуна», «день средневика» и т.д. После проведения данных соревнований мы поощряем студентов. Такие «мини-соревнования», которые проходят в течение учебного занятия, позволяют подготовить студентов к таким соревнованиям, как «Кубок первокурсника», «Универсиада» и т.д., и повысить уровень мотивации к участию в этих соревнованиях.

Далее мы планируем применить комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и проверить эффективность системы мотивации студентов для выполнения норм ГТО. Система будет направлена на подготовку и проведение соревнований по выполнению упражнений входящих в нормативы ГТО.

В эпоху СССР программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, она была частью системы патриотического воспитания. Это была целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, со своими чемпионами, победами и победителями. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом [4].

Таким образом, задача преподавателя по физической культуре – воспитать у студентов любовь к физической культуре, к движению во всем его многообразии, физической активности, чтобы у студентов возникла потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни [5]. Необходимо приобщать студентов к соревновательной деятельности, настраивая на улучшение личных достижений и создавая соревновательный настрой в начале занятий, и поощрять их дополнительными баллами. Также мы считаем, что последовательное и систематическое внедрение комплекса ГТО является необходимой мотивацией к занятиям физической культурой.

Список литературы.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010-368с.
2. Багдасарьян, Н. Г. Послевузовские ожидания студенческой молодежи // Социол.исслед. – 2003. – №2.
3. Новикова, А. О. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов технического вуза / А. О. Новикова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2015. – С. 63-65.
4. Волынкина, А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений / А. В. Волынкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. - С. 22-25.
5. Драндров, Г. Л. Характеристика интереса студентов к физической культуре / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, А. З. Шамгуллин // Фундаментальные исследования. - 2014. - № 3. Ч. 2. - С. 383-387.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Платонов С. А., Дядюра В. П.
Донецкий национальный университет, Донецк

Аннотация. Выносливость – это способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В работе представлены различные способы определения выносливости, в учебно-тренировочном процессе, а также способы развития выносливости, характер воздействия физических упражнений, которые служат базой для дальнейших тренировок и формирования определенной стандартной формы проведения тренировочного процесса.

Ключевые слова: выносливость, студенты, утомление, мышечная деятельность, тренировочный процесс, анаэробное и аэробное энергообеспечение, кислородный долг, круговая тренировка, фартлек.

Summary. Endurance is the ability of an organism to withstand physical fatigue in the process of muscular activity. The paper presents different methods for determination of endurance in the training process, as well as ways to develop endurance, the impact of physical exercises that serve as a base for further training and formation of certain standard forms of the training process.

Keywords : endurance, students, fatigue, muscular activity, training process, anaerobic and aerobic energy, oxygen debt, circuit training, fartlek.

Актуальность. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенную роль при этом играет так называемая экономизация функций организма. На выносливость вместе с этим оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмена.

Цель. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами.

Прямой способ – это когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку нужно сначала определить максимальные скоростные возможности испытуемых, затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступить к тестированию. Чаще всего используют косвенный способ.

Косвенный способ – это когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции.

Организация и методы исследования. Поскольку работоспособность в двигательной деятельности зависит от многих факторов, в частности от скоростных и силовых способностей человека, следует учитывать два типа показателя выносливости: абсолютные и относительные. При абсолютных не учитываются показатели других двигательных качеств, а при относительных учитываются. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями вы-

носливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.

1. Показатель «запаса скорости» – это разность между средним временем преодоления какого-либо короткого, эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке. Например: спортсмен пробежал 800 м за 2.10.0, значит среднее время преодоления 100 м отрезка равно $2.10:8=16.25$ сек. Если 100 м он пробежал за 12.5 сек, то запас скорости равен: $16.25 \text{ сек} - 12.5 \text{ сек} = 3.75 \text{ сек}$.

2. Индекс выносливости – для его определения лучшее время на коротком отрезке умножают на число отрезков: результат в беге на 800 м – 2.10.0; лучший результат на отрезке 100 м – 12.5, индекс выносливости $2.10.0.-(12.5 \times 8)=2.10.0.-1.40.0.=30.0$ сек.

3. Коэффициент выносливости - это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка. Например: спортсмен пробежал 300 м за 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) – 14.5 с. В этом случае коэффициент выносливости составляет $51,0:14,5=3,52$. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

В практике различают 2 вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. Одна из важнейших особенностей общей выносливости – это способность к широкому переносу, т.е. общая выносливость, развитая средствами беговой тренировки и проявляемая в беге, находится в большой взаимосвязи с результатами в лыжной гонке, ходьбе. Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости. Специальная выносливость – это способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализированного упражнения. Различают следующие основные виды специальной выносливости: силовая выносливость, статическая выносливость, скоростная выносливость.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно – мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственной массы и массы партнера, упражнений с различными сопротивлениями. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений, предлагающих висы, упоры и удерживание груза и т.п. Специальная работа, направленная на развитие статической выносливости, дает хорошие результаты и в юношеском возрасте.

Работая над развитием скоростной выносливости, надо иметь в виду, что она тесно связана с запасом скорости. Вот почему развивая скоростную выносливость надо уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно

аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения: 1) упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями; 2) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной; 3) упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной; 4) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических – количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще невелик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают организм необходимым количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, поглощается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях устойчивого истинного состояния. Такая

интенсивность упражнения получила название субкритической. При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Интенсивность упражнения выше критической называют надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Результаты и их обсуждение. Продолжительность упражнения имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения. Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается интенсивность их. Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения, как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние недовосстановления. При этом необязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течении известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

3. Минимум интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперком-

пенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном заполняет паузы дополнительной деятельностью. При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод; 6) фартлек.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) метод непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы. Непрерывный метод заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном, умеренном режиме, при частоте пульса в пределах 140-150 уд/мин. Такая работа выполняется, например, в форме кроссового бега (от 20-30 мин до 90-120 мин) и т.д. Непрерывный метод можно использовать на протяжении всех периодов тренировки. Однако наиболее целесообразен он в первой половине подготовительного периода. Этот метод имеет ряд преимуществ, выгодно отличающих его от других методов. Длительно и сравнительно умеренная, работа, во-первых, создает благоприятные условия для гармоничной и постепенной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижает возможность перетренировки, так как известно, что (убивает не дистанция, а темп); в-третьих, как никакая другая работа, позволяет вырабатывать экономичную технику, распределять усилия, хорошо расслаблять мышцы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки. Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Фартлек представляет собой тренировку переменной интенсивности. Он применяется для воспитания общей выносливости. В беге фартлек – это кросс продолжительностью от 45 мин до 1,5-2 ч, проводимый преимущественно в лесу. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию спортсменов) с ускорениями на отрезках произвольной различной длины, пробегаемых с различной скоростью. На

первом этапе подготовительного периода в фартлек включают значительно длинные отрезки. Частота пульса при этом должна быть в пределах 150-170 уд/мин. Ближе к соревновательному периоду отрезки становятся более короткими и преодолеваются с большей скоростью. Пульс может подняться до 170-185 уд/мин. Равномерный метод характеризуется, непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Значительное место в программе тренировочного урока у старшеклассников отводится воспитанию общей и специальной выносливости. Средства воспитания общей выносливости условно делятся на две группы: специальные (беговые) и неспециальные (различные виды спорта). Группа средств специального характера служит хорошей базой для последующего развития специальной выносливости, повышает функциональные возможности учащихся, адаптирует его к нагрузкам на выносливость. Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет занимающихся. Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние учащихся, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами воспитания общей выносливости у студентов являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, «фартлек», спортивные игры и т.п. Длина преодолеваемых дистанций, скорость передвижения. Продолжительность отдыха между отрезками дистанций зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих перед ним.

Выводы. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

Значительное место в развитии общей и специальной выносливости занимает метод круговой тренировки. Приведем варианты круговой тренировки, рассчитанные на воспитание общей выносливости, связанной с комплексным проявлением различных двигательных способностей.

Для воспитания выносливости комплексного характера, проявляемой в двигательной деятельности с выраженными моментами силовых напряжений и скоростных движений, в большей мере подходят разновидности «круговой тренировки», которые строятся в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности.

Список литературы.

1. Холодов. Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учебник для студентов вуза физической культуры. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов // Учебник. – М., 2000. – 256 с.

4. Коровин С.С. Основы методики физического образования / С.С. Коровин. – Курган, 2002. – 183 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НЕИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Потовская Е. С., Белоусова В. А., Попов И. В., Рыжов Р. А., Колпашникова В. С.
НИ ТГУ, Томск, Россия

Ключевые слова: студенты, специальная методика, спортивно-ориентированные педагогические технологии, физическое воспитание, комплекс ГТО.

Актуальность. Президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Указ № 1721, в котором указано, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Введение комплекса будет происходить поэтапно и охватит все возрастные категории – комплекс будет содержать 11 возрастных ступеней – для каждой установлены свои нормы и требования. VI ступень охватывает возрастной диапазон 18-29 лет, т.е. студенческий возраст.

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [2].

Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", действовавший с 1931 по 1991 год, являлся основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играл основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивалась систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [1].

Разработанные Правительством современные документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека. Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Необходимо отметить, что выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого, т.е. испытуемые должны продемонстрировать степень развития всех основных физических качеств [5].

Показатели мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в российских вузах свидетельствуют, что в среднем у 50-64% студентов первого курса физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком» [3].

Следует также отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр собственных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [4].

Цель работы – разработка и внедрение в систему физического воспитания студентов специальной методики, направленной на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок.

Организация и методы исследования. Для оценки уровня физической подготовленности студентов и степени их готовности к сдаче норм комплекса ГТО на кафедре физического воспитания Томского государственного университета был проведен педагогический эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс экспериментальной методики, направленной на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок. Была разработана методика, которая послужила дополнением к учебно-тренировочным занятиям по обязательной дисциплине «Физическая культура» для студентов I–III курсов.

Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания ТГУ построен с использованием спортивно ориентированных форм физического воспитания. В эксперименте были задействованы учебные группы студентов, занимавшихся по программам неигровых спортивно-видовых технологий.

Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы занимающихся на специализациях плавание, бодибилдинг и ОФП. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 21 факультета НИ ТГУ; объем выборки 75 чел., по 25 чел. в группе. В свою очередь каждая группа распределена на 2 подгруппы – 13 человек в контрольной и 12 – в экспериментальной.

Экспериментальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, включает в себя упражнения на развитие статической, силовой и координационной выносливости, ловкости, быстроты и др. качеств (табл. 1). Комплекс упражнений разработанной авторами методики рассчитан на 16 занятий. Его рекомендуется выполнять в течение 20 мин в начале основной части каждого занятия.

Упражнения выполняются в заданном режиме с использованием метода круговой тренировки на 6 специально подготовленных станциях. Продолжительность выполнения упражнения на каждой станции 3 мин. с выдерживанием максимально возможной моторной плотности при выполнении всего комплекса упражнений (80–90%).

В течение всего периода проведения эксперимента упражнения разработанной методики остаются неизменными, но от занятия к занятию изменяются их объем и интенсивность: продолжительность, частота, периодичность, сложность, темп и т. д.

Таблица 1. - Перечень упражнений на развитие физических качеств

Физические способности	Упражнения	Комбинации упражнений
Воспитание силовой выносливости	Парные и групповые упражнения: метание набивных мячей из различных положений и поз	Темп выполнения упражнений от 10–15 до 30–50 метаний в минуту; масса мячей от 1–5 кг
Воспитание координационной выносливости	Жонглирование набивными мячами весом 1-2 кг	Введение отвлекающих факторов: подбрасывание рядом с жонглирующим посторонних мячей; перемещение в пределах волейбольной площадки по заданной траектории во время жонглирования; резкая смена направления движения по команде во время жонглирования и т.п.
Воспитание статической выносливости	Вис на перекладине	Удержание прямых ног под углом 90°, вис на перекладине, согнув руки, и др.
Воспитание ловкости и чувства равновесия	Набивание теннисного шарика ракеткой различными способами	Стоя на месте; стоя на одной ноге на площадке; стоя вдоль и поперек деревянного бруска; при хождении по ребру доски во время набивания; с переворачиванием ракетки после каждого удара одной и другой стороной; с переворачиванием ракетки сторона–ребро–сторона и т.д.
Воспитание силы кисти и пальцев рук	Удерживание пальцами отягощений	Увеличение веса снарядов; удерживание двух «блинов» одной рукой и т.д.
Воспитание силовой выносливости кисти	Вращение в ладони двух шаров (грецких орехов)	Увеличение скорости вращения, продолжительности, выполнение упражнения с вытянутыми руками в различных направлениях – вперед, вверх, в стороны и др.

Результаты и их обсуждение. Нами проанализирован прирост показателей с целью оценки эффективности разработанной методики. Учебно-тренировочный процесс на основе применения спортивно-ориентированных педагогических технологий, в структуру которого была интегрирована специальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, позволил добиться прироста показателей практически по всем физическим качествам у студентов специализаций плавание и бодибилдинг. Наибольший прирост в показателях работоспособности и силовых качеств наблюдался у студентов, занимавшихся бодибилдингом. Пловцы продемонстрировали наибольший прирост в показателях выносливости и скоростно-силовых качеств. Студенты специализации ОФП продемонстрировали положительную тенденцию в силовых и скоростно-силовых показателях.

Следовательно, разработанная нами специальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в

условиях стрессовых нагрузок, может быть рекомендована для практического использования при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО.

Таблица 2. - Динамика показателей физической подготовленности у студентов, занимающихся разными видами спорта до и после эксперимента

Вид спорта		Индекс гарвардского степ-теста	Гибкость, см	Отжимание, кол-во	Угол в упоре на брусьях, с	Прыжок в длину с места, см	Бег 2600 м, мин
Плавание	До начала	87,5±2,3	6,1±1,6	35,5±5,2	7,2±0,6	224,6±3,7	12,9±0,4
	После	84,1±6,5	8,0±4,7	36,3±6,1	6,9±1,0	238,8±44,2	11,9±0,5
Бодибилдинг	До начала	77,6±0,8 $p_1 < 0,05$ $p_3 < 0,05$	7,7±1,4	40,3±3,2	9,9±1,9	212,2±6,2	13,3±0,3
	После	86,6±6,3	10,0±3,0	52,8±3,7 $p_2 < 0,05$ $p_3 < 0,05$	13,5±2,9	226,5±11,5	13,5±0,3
ОФП	До начала	84,6±2,3	7,6±1,8	31,1±3,6	5,8±1,6	212,4±4,2	13,5±0,4
	После	80,6±2,5	5,3±3,4	35,1±3,6	4,1±1,6	222,0±8,8	12,9±0,3

Примечание: $p_1 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся плаванием; $p_2 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся ОФП; $p_3 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов до начала эксперимента;

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. В свою очередь, задачей кафедр физического воспитания вузов становится такое обеспечение учебного процесса, чтобы уровень развития физических качеств студентов соответствовал предъявляемым требованиям.

Выводы. Реализация учебной программы по физической культуре в условиях спортивно ориентированных педагогических технологий, включающая разработанную нами специальную методику, направленную на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, способствует более эффективному решению основных задач физического воспитания в вузе, ориентированных на повышение физической подготовленности и сдачу норм комплекса ГТО.

Список литературы.

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса "Готов к труду и обороне" / И.В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45-51.
2. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю.С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79-82.
3. Кабачков В.А. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения /

В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 44-49.

4. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.

5. Курашвили В.А. Комплекс ГТО / В.А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2013. – № 46. – С. 4-5.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Рейх Е. И., Харламов В. О.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: средства восстановления.

Актуальность. Учебный процесс требует от студентов мобилизации умственных, эмоциональных и физических возможностей. Интеллектуальная деятельность студентов сочетается с высокими физическими нагрузками, неоднократно повторяющимися в течение учебного дня, недели, года. Современный студент, занимающийся спортом, отдаёт много сил интенсивному умственному и физическому труду. Он всегда должен быть предельно собран и нацелен на значительные умственные и физические нагрузки, что нередко завершается перегрузками. Нагрузки студентов-спортсменов увеличиваются, функциональные резервы организма расширяются, что требует ускорения процессов восстановления. Тренировочные занятия усложняются более объемными нагрузками, и в условиях педагогического процесса спортсменам необходимы соответствующие восстановительные мероприятия. Студенты, занимающиеся спортом, вынуждены искать наиболее эффективные средства восстановления. Поиск новых средств и рациональное применение уже имеющихся средств восстановления поможет активизировать тренировочный процесс у студентов, занимающихся спортом и подготовить их к учебным занятиям.

Целью нашей работы является изучение влияния восстановительных средств на процессы восстановления студентов-легкоатлетов после выполнения тренировочных нагрузок.

Гипотезой исследования явилось предположение, что средства восстановления, применяемые в определённой последовательности, будут способствовать повышению спортивной и умственной работоспособности у студентов-легкоатлетов.

В исследовании принимали участие 8 студентов-легкоатлетов, имеющих стаж занятий от 6 до 10 лет. Возраст студентов, занимающихся спортом, от 17 до 22 лет. Спортсмены имеют спортивную квалификацию от 2 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта. Студенты были распределены на 2 группы: 1 группа принимала разнообразные средства восстановления без определенной последовательности, а 2 группа принимала разнообразные средства восстановления с организованной последовательностью и под контролем тренера. Наблюдения велись в течение месяца.

Исследования были организованы с целью изучения влияния восстановительных мероприятий на учебную и спортивную деятельность студентов.

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

1. Определить степень эффективности восстановительных мероприятий, используемых студентами;

2. Изучить влияние восстановительных мероприятий на пульсовые характеристики студентов, занимающихся легкой атлетикой;

3. Исследовать влияние восстановительных мероприятий на умственную работоспособность и самочувствие студентов-спортсменов.

Для решения задач данной работы применялись следующие методы исследования: анализ научно - методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; психологические методы (методика САН); физиологические методы (пульсометрия и ортостатическая проба); метод математической обработки данных.

В результате проведенной работы было выявлено, что студенты –легкоатлеты применяли следующие средства восстановления: активный вид отдыха-75% студентов; пассивный отдых - 12,5% .

1. Среди видов активного отдыха большинство студентов предпочитает лыжи (их отметили 41% студентов), плаванием увлекаются 29% опрошенных, 17% студентов выбрали футбол и волейбол, 13% студентов выбирают баскетбол, велосипедные прогулки и танцы.

2. Длительность ночного сна составляет от 7 до 9 часов у 62% студентов, длительность дневного сна - от 30 минут до 2 часов у 38% студентов.

3. Все 100% испытуемых осуществляют витаминизацию, но применяют препараты без определённой последовательности.

4. 27,5% студентов делают массаж 2-3 раза в неделю; 25% испытуемых делают массаж 1 раз в неделю; 47,5% вообще не делают массаж. Самый распространенный вид массажа - восстановительный(100%).

5. 100% студентов используют душ как средство восстановления после каждой тренировки. Чаще всего применяют тепловой душ (70%) и контрастный душ (30%).

6. Ванны применяют-62,5% студентов; не применяют – 37,5%.

7. 100% опрошенных спортсменов посещают баню 1 раз в неделю, в день отдыха.

8. Из психологических средств восстановления 25% испытуемых ничего не применяют; 25% испытуемых выбирают музыкотерапию; 50% спортсменов отдают предпочтение психорегулирующей тренировке;.

9. 87,5% спортсменов контролируют пульс часто, эпизодически снимают ЭКГ.

10. Всего лишь у 27% имеется дневник самоконтроля, с помощью которого студенты-спортсмены следят за восстановлением. Среди критериев дневника наиболее распространенные: пульс, самочувствие, настроение.

После применения предложенных средств, мы сравнили показатели самочувствия, активности и настроения спортсменов 1 и 2 групп, а так же показатели пульсометрии и ортостатической пробы. В ходе проведенной работы нами было выявлено, что результаты показателей ниже у спортсменов 1 группы, которые использовали восстановительные средства без контроля и системы.

Применение восстановительных средств в 1 группе происходит бессистемно. Нагрузки увеличиваются постепенно, для этого необходимо применение разнообразных средств восстановления, контролируемых и студентом и тренером, причем учитывая индивидуальные особенности спортсмена. Судя по результатам методики

САН студенты не восстанавливаются даже до исходного уровня, все показатели методики САН снижаются.

У спортсменов 2 группы, где применялась простейшая и организованная система восстановления, все показатели выше, чем у спортсменов 1 группы. Это говорит о том, что грамотный подход к системе восстановления на протяжении всего тренировочного процесса даёт положительный эффект.

В результате проведённой работы можно сделать следующие **выводы**:

1. Средства восстановления, применяемые студентами-спортсменами не в полном объёме и без определённой последовательности являются не достаточно эффективными и не дают должного восстановления;

2. Спортсменам необходимо применять восстановительные средства по организованной системе восстановительных мероприятий, под руководством тренера и врача, учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Список литературы.

1. Савчин, М. В. Возрастная психология / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – М.: Академия, 2011. – 360 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебное издание. – М.: Советский спорт, 2005. -820 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Серебряков Ю. В.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: круговая тренировка, этап, бокс, юноши, нагрузка, тренировочный процесс.

Актуальность. Многолетняя тренировка - это крайне сложный процесс, включающий в себя деятельность организма и его систем. Для каждого вида спорта характерна своя специализированная функциональная структура, обеспечивающая мышечную деятельность той или иной направленности [1; 4]. Условия современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов. Уровень физической подготовки определяет способность боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом [2; 3].

Цель работы. Повышение функциональной подготовленности боксеров с помощью метода круговой тренировки.

Организация и методы исследования. Метод круговой тренировки широко освещен в научной литературе, однако авторы рассматривают данный метод в общем применении в тренировочных занятиях, не конкретизируя их организацию в зависимости от периодизации тренировочного процесса и не рассматривают его применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей боксеров. [5; 6; 7].

В секции бокса ДЮСШ №8 тренируются около 60 детей разного возраста в нескольких группах. В качестве экспериментальной группы выступала группа новичков 1-2 года обучения из 10 юношей в возрасте 16-17 лет, которые занимались пять раз в неделю с 17-00 до 19.00 часов.

В качестве контрольной группы выступили ребята из ДЮСШ №2 г. Ташкента, также первого-второго года обучения, которые тоже занимаются пять раз в неделю с 17.00 до 19.00, в возрасте 15-17 лет. В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь - ноябрь) в течении 6-ти недель (первый этап) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера, в основном, шла работа на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись по вторникам и четвергам, т.е. два раза в неделю.

До начала первого этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты по физической подготовке для определения уровня физического развития занимающихся. Тесты на ОФП составлялись таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах детей

Тесты на ОФП состояли из бега на 60 и 500 м, прыжков в длину с места, отжиманий от пола в упоре лежа, подтягиваний на перекладине, поднимании ног в висе на перекладине. По каждому тесту по результатам наблюдаемых было выведено среднее арифметическое значение, чтобы контролировать общий уровень развития каждой из групп.

Во втором полугодии у экспериментальной группы в конце января - начале февраля, опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Так как наступил соревновательный период тренировок, в данном этапе исследований тесты проводились в конце этапа (в феврале) на боксерских снарядах и специфических для бокса упражнениях (скакалка, спурты и т. п.). Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их ИТП (индивидуального тренировочного пульса) при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

Результаты и их обсуждение. Перед началом первого этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на общую физическую подготовку. По итогам первого теста на ОФП, выяснилось следующее. Средние значения групп по каждому нормативам выявили, что физической подготовкой ребята из экспериментальной группы ненамного уступают ребятам из контрольной группы.

Таблица 1. - Тесты на общую физическую подготовку боксеров 16 сентября 2015 г. среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

№ группы	Наблюдаемые группы	Бег 60 м. (сек.)	Бег 500 м. (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке (кол-во раз)
1	ДЮСШ - 8 (эксп.)	среднее значение результата группы					
		10,04	2,08	161,90	22,80	19,10	8, 20
2	ДЮСШ - 2 (контр.)	10,01	2,05	161,40	22,10	19,10	8,7

После первого этапа эксперимента (через месяц) в обеих группах также проводились тесты на общую физическую подготовку. По итогам второго теста на ОФП, выяснилось следующее: ребята из экспериментальной группы прибавили в результатах, почти по всем показателям перегнав контрольную группу, кроме прыжков в длину; прогресс у ребят из контрольной группы незначителен, а по некоторым показателям даже снизился.

Таблица 2. - Тест на общую физическую подготовку боксеров 15 ноября 2015 г. среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

№ группы	Наблюдаемые группы	Бег 60 м. (сек.)	Бег 500 м. (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке (кол-во раз)
1	ДЮСШ - 8 (эксп.)	среднее значение результата группы					
		9,8	1,58	161,90	23,30	13,10	11,30
2	ДЮСШ - 2 (контр.)	10,0	2,00	162,30	22,90	11,50	8,50

Таким образом, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств, в экспериментальной группе был достигнут необходимый уровень "объема" ОФП, создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки.

На втором этапе исследований 12 февраля в обеих группах проводились тесты на функциональную подготовку. Тесты состояли из упражнений на боксерских снарядах, скакалке, "боя с тенью" и вольной работе.

Требования состояли в высокой интенсивности и силе работы на снарядах, в максимальных спуртах. Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), также техническая правильность выполнения упражнений.

Таблица 3. - Тесты на функциональную подготовку юношей-боксеров на 12 февраля 2016 среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

№	Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда (1.5 мин)		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
		ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
1	ДЮСШ-8 эк	Средние значения							
		179,8	53,1	170	49,9	167,8	48	173,1	51,3
2	ДЮСШ-2 кг	182	34,3	176,3	31,2	175,4	34,3	188,8	33,5

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку детей из контрольной группы, так, при равной интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы намного выше, чем ЧСС у экспериментальной группы, у детей наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха.

Выводы. Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако это форма дает эффект только, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие тренеры понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность занятий. Но круговую тренировку, с присущим ей особенностями, не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Наблюдения и работа, проведенные в секции бокса при ДЮСШ-8 убедили нас в том, что использование специальных круговых тренировок благотворно влияет как на физическую и специальную подготовку юных боксеров, так и на технико-тактическое мастерство занимающихся. Данный опыт можно рекомендовать для использования в аналогичных секциях бокса.

Список литературы.

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. /Абросимова Л.И., Юрко Г.П. - М, 1989.
2. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. / Морозов Г.М. - М., 1992.
3. Романенко М.И. Бокс. /Романенко М.И. - Киев, 1978.
4. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000.
5. Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1990.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. /Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

АКТИВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Троицкая Л. П.

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия

Ключевые слова: техника, прием и передача мяча, волейбол, мышечно-двигательные ощущения, студенты.

Актуальность. Процесс обучения студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в вузе требует совершенствования методов и организационных форм учебной деятельности. Осознанное и мотивированное отношение студентов к предмету способствует более быстрому усвоению учебного материала и в целом развитию творческого потенциала, инициативности и самостоятельности личности. В настоящее время ведется поиск более совершенных средств и методов подготовки волейболистов, позволяющих эффективнее управлять учебно-

тренировочным процессом и значительно ускорять процесс их обучения сложным техническим элементам.

Анализ литературных источников по проблеме обучения студентов-волейболистов технике базовых элементов этого вида спорта показал, что большое внимание специалистами уделяется подробному описанию отдельных технических приемов и методике обучения [1-4]. Однако недостаточно учитывается значимость развития мышечно-двигательных ощущений при овладении техническими элементами волейбола.

Цель статьи заключалась в теоретическом обосновании развития у студентов-волейболистов мышечно-двигательных ощущений при изучении технических элементов волейбола. Применялись следующие методы исследования: анализ научно-педагогической и методической литературы по проблеме обучения спортсменов-волейболистов техническим приемам, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что в овладении двигательными спортивными навыками исключительное значение имеют те чувственные сигналы, которые получает спортсмен при выполнении изучаемых упражнений. Эти сигналы исходят из его двигательного аппарата и выступают в сознании в виде двигательных ощущений и восприятий собственных движений, которые И. М. Сеченов, назвал «мышечным чувством» [5]. Положительный эффект обучения может быть достигнут только в том случае, если, по ходу выполнения технического приема, будет постоянно осуществляться коррекция его выполнения, а для этого занимающийся должен получать информацию о ходе выполнения им движения, оценивать его. При развитой мышечной - двигательной чувствительности спортсмен имеет больше возможностей контролировать и корректировать свои движения и их элементы [5].

Одним из базовых элементов волейбола является прием мяча снизу. В современном волейболе прием мяча снизу используется как для защитных действий в поле, так и для приема подачи. Качественный прием мяча после подачи создает предпосылки для успешной организации атаки, а надежная игра в защите позволяет добиться положительного результата в игре. Анализ литературных источников и собственный педагогический опыт показывают, что студенты при овладении техникой приема и передачи мяча снизу испытывают некоторые затруднения [1-4]. Одной из причин ошибок при обучении технике нижней передачи является то, что занимающиеся неверно ощущают мышечные восприятия. Алексей Вербов, либеро сборной команды России по волейболу, в своем видеосюжете о технике приема подачи, акцентирует внимание на стойке принимающего, которая, по его мнению, должна быть «как камень». При описании положения рук при приеме подачи он употребляет такое сравнение, как «руки максимально натянуты». Этими сравнениями он пытается передать мышечно-двигательные ощущения, необходимые для выполнения данного элемента.

Для развития у студентов мышечно-двигательных ощущений, необходимых для овладения техникой приема и передачи мяча, нами разработан комплекс специальных средств, который применяется в учебном процессе по физической культуре на специализации «волейбол»:

1. один занимающийся оказывает давление на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока, имитирующего нижнюю передачу;

2. жонглирование мячом одной рукой;
3. нижняя передача над собой на высоту 1,2,3 метра в ограниченном пространстве;
4. многократное выполнение нижней передачи в мишень на стене;
5. передачи мяча головой в парах (для правильного выхода под мяч);
6. прием подачи, используя одновременное удерживание плечами полотенец в подмышечных впадинах. Правильность приема подачи мяча корректируется зрительным анализатором и мышечно-двигательными ощущениями.

Следует отметить, что уже на первом этапе обучения технике нижней передачи от преподавателя требуется умение создать занимающимся такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием их мышечные ощущения соответствовали тем, которые должны возникать при правильном его выполнении. Это будет способствовать овладению основой технического приема. Кроме этого, большое значение имеет запас двигательных умений и навыков, особенно тех, которые могут облегчить освоение новых приемов по принципу положительного переноса навыка. Становление навыка у студентов начинается иногда с нуля, а с применением специальных упражнений может постепенно подниматься до уровня эффективного его применения в игровой деятельности. Об эффективности использования специальных средств, направленных на развитие мышечно-двигательных ощущений в практике формирования двигательных навыков у студентов-волейболистов свидетельствует улучшение показателей техники нижней передачи мяча у студентов ТГУ. Оценка техники выполнения студентами-волейболистами верхних и нижних передач проводится в конце каждого семестра в течение 3-х лет обучения по разработанной нами методике. Оценивается техническое выполнение передачи мяча двумя руками снизу в стену (критерии оценки: наклон туловища 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, туловища 1 балл). Методика выполнения контрольного упражнения заключается в следующем: в исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл (таблица 1).

Таблица 1. - Оценка техники передачи мяча для студентов 1-3 курсов

Упражнения	Результаты и оценки.				
	Мужчины				
	Женщины				
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	5	4	3	2	1
	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки

В заключение можно отметить, что применение специальных упражнений, направленных на развитие мышечно-двигательных ощущений у студентов-волейболистов, способствует улучшению качества учебно-тренировочного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на основе более быстрого освоения базовых технических элементов волейбола.

Список литературы.

1. Айриянц А. Г. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд.2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 230 с.

2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: учебное пособие. Изд.2-е, - М.: «Физкультура и спорт» . 2005. - 144 с.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: «Олимпия» . 2008. – 56.
4. Железняк Ю.Д., Куньянский В.А. Волейбол у истоков мастерства.- М.: «Фаир-Пресс», 1998. -336 с.
5. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта.- М.: «Физкультура и спорт»,1959.-156 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «УДАРНОГО» МЕТОДА В РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК-ФУТБОЛИСТОК

Федчук Д. В., Федчук В. В.
РГСУ, Москва, Россия

Ключевые слова: футбол, метод, студент, тренировка, тест.

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения эффективности тренировочного процесса студенток–футболисток.

Актуальность. На сегодняшний день одной из первостепенной и актуальной проблемой является физическая подготовка футболисток, специализирующихся в мини-футболе, направленная на развитие скоростно-силовых качеств.

Соревновательная деятельность в мини-футболе связана со специфической работоспособностью, которая обеспечивается работой организма в субмаксимальной и максимальной зонах мощности, сочетающейся с достаточно высокими аэробными возможностями и эффективностью восстановительных процессов. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболисток (Б. А. Аркадьев, 1990; А. П. Кочетков, 2000; В. В. Газаев, 2005). Поэтому средства и методы тренировки должны быть направлены на развитие скоростного и скоростно-силового (взрывного) компонентов двигательных действий [1; 2; 3].

При решении задач скоростно-силовой подготовки спортсмена, используются различные упражнения с отягощением или прыжковые упражнения. При использовании упражнений с отягощениями увеличивается силовой потенциал мышц, а использование прыжковых упражнений, совершенствует способность спортсмена к быстрому выполнению движения. Но, по мнению Ю. В. Верхошанского (1968), такое сочетание не развивает в полной мере быстроту «включение мышц в деятельное состояние». Автор подчеркивает, что повышение рабочего эффекта скоростно-силовых движений не может иметь в своей основе механический синтез силы и быстроты, которые развиваются отдельно. «Взрывная» (быстрая) сила - это самостоятельное двигательное качество, обеспечиваемое соответствующими нейромоторными механизмами и требующее, следовательно, специфических методов и средств тренировки [4]. Известно, что уровень «взрывной» силы напрямую зависит от «стартовой» силы мышц, величина которой определяется скоростью протекания биохимических процессов в мышцах при переходе ее в активное состояние. Следовательно, для развития «стартовой» силы необходимо использовать ударный способ растягивания мышц. В основе ударного метода лежит резкое механическое растягивание напряженного мышечного волокна, предшествующего его активному рабочему сокращению. В качестве фактора, стимулирующего активность мышц,

является не отягощение, а кинетическая энергия падения тела спортсмена (Ю. В. Верхошанский, 1967, 1970).

В момент приземления спортсмена и амортизационного подседания кинетическая энергия частично поглощается мышцами – разгибателями, трансформируясь в «упругий потенциал» их напряжения. Этот упругий потенциал способствует быстрому переключению мышц, к преодолевающей работе в фазе активного отталкивания. Во время поглощения тренируемыми мышцами энергии падающего тела спортсмена, происходит:

- во-первых, резкое «включение» мышц в активное состояние в момент амортизации удара;
- во-вторых, быстрое развитие усилий, максимум которого будет тем выше, чем короче время торможения;
- в-третьих, создает в мышцах значительный потенциал напряжения, повышающий мощность, а следовательно, скорость последующего преодолевающего движения.

Таким образом «ударный» метод позволяет выполнять упражнения в специфическом рабочем режиме, который невозможно создать упражнениями с отягощением. Действительно, при стремлении стимулировать мышечную активность за счет отягощения, происходит замедление движения и быстрое переключение мышц от уступающего режима работы к преодолевающему. В то же время стремление к увеличению веса штанги в приседаниях, величина которого зачастую считается, чуть ли не основным показателем уровня специальной силовой подготовленности, приводит к чрезмерной и, главное, ничем не оправданной нагрузке на позвоночный столб. При использовании ударного метода, потенциал напряжения мышц, который накапливается за счет поглощения падения тела, далее расходуется на преодоление инерции того же тела, но уже не отягощенного дополнительным весом. Благодаря этому и происходит быстрое переключение мышц от уступающего режима работы к преодолевающему. Именно такой вид работы содержит в себе тренирующий эффект, который направлен на физиологические механизмы, ответственные за быстроту и мощность включения мышц в работу.

Ударный метод развития взрывной силы широко используется в легкой атлетике, в хоккее и в волейболе. Проведенные рядом ученых исследования, позволяют констатировать, что ударный метод обеспечивает значительно больше, чем любой другой способ стимуляции активности мышц, показатели мощности работы и быстроты их сокращения в фазе отталкивания. Так один из экспериментов проведенный на высококвалифицированных легкоатлетах, показал, что при использовании ударного метода сдвиги в показателях прыгучести были более значительны, что незамедлительно отразилось в росте спортивных результатов в прыжках и спринте, чем в группе спортсменов в тренировках которых преимущественно использовали прыжковые упражнения и работу со штангой разного веса. Необходимо заметить, что, объем выполняемой работы, в группе спортсменов у которых тренировочный процесс протекал с применением ударного метода, был в три раза меньше, чем в группе легкоатлетов использовавших прыжковые упражнения и различные отягощения.

Следует заметить, что ударный метод обладает чрезвычайно сильно выраженным тренирующим воздействием, направленным на повышение реактивной способности мышц, абсолютной и взрывной силы. При этом сдвиги в развитии вышеперечисленных качеств, происходят очень быстро [5,6].

Цель исследования - повышение эффективности учебно–тренировочного и соревновательного процесса студенток–футболисток, с помощью «ударной» методики повышения скоростно-силовых качеств.

Для выполнения указанной цели были поставлены следующие конкретные задачи:

1. Определить уровень скоростно-силовых качеств футболисток профессиональной команды и футболисток, тренирующихся на базе высшего учебного заведения;
2. Применить в учебно–тренировочном процессе методику по развитию скоростно-силовых качеств футболисток студенческой команды по мини–футболу.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период с 11 сентября 2012 г. по 3 марта 2013 г. Для исследования, нами были отобраны спортсменки в возрасте от 16–20 лет занимающихся мини–футболом. Всего было протестировано две группы спортсменок, занимающихся мини–футболом общее количество 34 человек. В первую группу вошли спортсменки, в количестве 12 человек, которые тренируются в ДЮСШ № 70 «Молния», во вторую футболистки сборной Российского Государственного Социального Университета, в количестве 12 человек которые тренируются на базе кафедры физического воспитания и спорта.

В контрольную группу вошли футболистки ДЮСШ № 70 «Молния», которые тренировались по программе принятой в команде методике тренировки.

В экспериментальную группу вошли футболистки сборной РГСУ, которые тренировались по созданной нами программе. В основе нашей программе по воспитанию скоростно-силовых качеств лежит «ударный» метод. В процессе проводимых исследований использовались следующие методы: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, контрольно–педагогические испытания (тесты), педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Эффективность экспериментальной программы оценивалась по динамике показателей физической и функциональной подготовленности, а также соревновательной деятельности спортсменов.

До и после эксперимента осуществлялось обследование спортсменок по комплексу тестов: челночный бег 7х50, 100 метров с высокого старта, для измерения стартовой скорости использовали тест 10 метров высоко старта, прыжок в длину с места, на одной толчковой ноге. Результаты контрольного тестирования, которое проходило до эксперимента показали, что уровень подготовки спортсменок в названных группах примерно одинаковый.

Таблица 1 – показатели уровня физической подготовленности до и после эксперимента

Контрольный тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
7х50	85.63 ± 5.67	83.92 ± 4.48	86.72 ± 3.88	80.90 ± 2.29
100м	17.42 ± 0.69	17.34 ± 0.67	17.26 ± 0.67	16.75 ± 0.70
10м	1,76 ± 0,12	1,73 ± 0,11	1,75 ± 0,13	1,68 ± 0,09
Прыжок в длину с места	1.38 ± 0.21	1.43 ± 0.18	1.31 ± 0.43	1.57 ± 0.16

В процессе проведения эксперимента наблюдались положительные изменения показателей физической подготовленности испытуемых в обеих группах, но

более выражены они были в экспериментальной группе. Необходимо отметить, что кроме скоростно-силовых качеств увеличилось и техническое мастерство футболисток экспериментальной группы. Кроме того, критерием эффективности тренировочного процесса является успешный результат в чемпионате Москвы по мини-футболу среди ВУЗов 2012–2013гг -2 место.

Выводы. Разработанный нами комплекс по улучшению скоростно-силовых качеств у футболисток тренирующихся на базе высшего учебного заведения доказал свою эффективность. Произошло улучшение и в таких показателях как техническое мастерство, улучшились скоростно–силовые показатели футболисток. Поэтому разработанная нами методика может использоваться для подготовки футболисток в высших учебных заведениях.

Список литературы.

1. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод в развитии взрывной силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – М., 1968. – № 8. – С. 13 – 18.
2. Врублевский, Е. П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография / Е. П. Врублевский; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск: [б.и.], 2008. – 340 с.
3. Андреев, С. Н., Левин, С.Н. Мини-футбол: учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк: Липецкая газета, 2004. – 496 с.
4. Fedchouk, D.V., Babkin G.V. Contemporary methodical procedure of female football players in conditions of a higher education institution [Текст] / D.V. Fedchouk // Social policy and sociology. – 2012. – № 12. – С. 208-212.
5. Федчук, Д.В. Современная методика подготовки футболисток в условиях вуза [Текст] / Д.В. Федчук // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2012. – № 5. – С. 230-233.

СОСТАВ И СООТНОШЕНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ШПАЖИСТАМИ УЗБЕКИСТАНА

Фетисова Н. А.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: фехтование, соревновательная деятельность, результативность нападений, сектора поражения, квалифицированные фехтовальщики.

Актуальность. Современное фехтование на шпагах, как и на других видах спортивного холодного оружия, относится к группе единоборств. Освоение единоборства на шпагах определяет необходимость формирования целого ряда сложных двигательных навыков, осуществление которых в каждый конкретный момент схватки зависит от непрерывно изменяющихся ситуаций поединков с различной степенью эмоциональной напряженности и двигательной активности.

Участники поединков используют разнообразные действия, направленные на нанесение уколов противнику и на свою оборону. По сравнению с борьбой и боксом, а также с другими видами единоборств количество атакующих и защитных действий в боях со шпагою весьма велико. Многообразие способов нападения порождает большое число вариантов защиты и естественно, требует выполнения значительного числа возможных подготавливающих действий.

В свою очередь нападения, защиты, подготовки могут осуществляться разнообразными вариантами дистанционных и моментных характеристик взаимодействия в ситуациях, зависящих от замысла соревнующихся и их индивидуальных качеств.

Поэтому необходимость оптимизации технико-тактических компонентов подготовки и применения боевых действий фехтовальщиками – шпажистами предопределяет актуальность темы данной работы.

Целью настоящей работы является определение методических путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки фехтовальщиков на шпагах. Мы предположили, что анализ состава специализированных операций соревновательной деятельности с учетом эффективности применения боевых действий у квалифицированных фехтовальщиков на шпагах позволит конкретизировать соотношения между объемами и результативностью основных средств ведения поединков. За счет этого, поднять уровень подготовленности квалифицированных фехтовальщиков на шпагах.

Организация исследования. Для оценки особенностей в составе боевых действий была просмотрена видеозапись боев на Чемпионатах Узбекистана. Отобранные поединки шпажистов, в туре прямого выбывания. Дальнейший анализ видеозаписи с последующей расшифровкой выполненных действий был оформлен в виде протоколов при помощи нотационно-графических символов и обработан математически. Полученные данные, характеризующие состав специализированных операций соревновательной деятельности, позволил оценить результативность применяемых действий квалифицированными шпажистами Узбекистана. Анализ видеозаписей боев и применяемых боевых действий квалифицированными фехтовальщиками позволил оценить, насколько объем применяемых боевых действий влияет на результативность специализированных операций.

В ходе исследований показателей применения главных разновидностей боевых действий в поединках фехтовальщиков на шпагах было установлено, что наибольший объем из рассматриваемых разновидностей занимают атаки (51,64%).

Затем, почти одну третью часть всех разновидностей главных боевых действий составляют контратаки (28,81%). Несколько меньший объем занимает защитно-ответные действия (19,55%), из которых значительное преимущество в применении имеют противодействия атакам (18,65%) нежели чем противодействия ответам, что определяет значительное преимущество одноактных схваток в поединках на шпагах.

Данное положение отражает высокую инициативность шпажистов, которые стремятся к активному решению боевых задач. При этом в условиях противодействия атакам фехтовальщики выбирают наиболее простые и скоростные средства.

Рассматривая разновидность результативности нападений становится, очевидно, что наибольшей результативностью обладают ответы спортсменов (55,49%), при этом, также высокий оцениваемый показатель имеют атаки (53,68%). Почти в половине случаев, из всех рассмотренных в ходе исследований, контратаки так же достигали цели (50,27%). Наименьшей результативностью обладают контрответы (22,08%). Такое соотношение между удачными нападениями и неудачными видимо отражает специфическую сторону представленной группы.

Рассматривая объемы направления нападений по секторам поражаемой поверхности установлено, что нападения в туловище имеют наибольшее применение 53,15%, далее следуют нападения в руку 26,5%. Сравнивая показатели объемов на-

падений в туловище и руку с объемами нападений в ногу и маску, нельзя не отметить низкий уровень применения последних. Так, объемы нападений в ногу составил 18,26%, тогда как в маску незначительно 2,1%.

Анализ индивидуальных характеристик объема и результативности применения нападений в различные сектора поражаемой поверхности выявил (таблица 1), что объем нападений в туловище составляют большую часть и варьируют от 42,9% до 62,8%. Далее по объему применения следуют нападения в руку от 19,2% до 35,2%.

Не высокие индивидуальные различия в объемах нападений в ногу. Если максимальные объемы нападений составляют 23,6%, то минимальные 10,4%. Установлены относительно близкие объемы использования нападений в маску от 1,3% до 3,2%.

Исходя из вышеизложенного выявлено, что нападения в различные точки руки и ноги имеют индивидуальные различия. Спортсмены, отличающиеся высокими показателями объемов нападений в туловище, как правило, много уколов наносят так же в ногу.

Проводя анализ индивидуальных показателей результативности (таблица 1) нападений в различные сектора поражаемой поверхности определили, что нападение в туловище имеют в общем у всех спортсменов высокий процент результативности от 64,12% до 81,91%. Тогда как в другие сектора результативность нападений не высока. Так объем результативных нападений в руку варьирует от 17,1% до 29,4%. Результативность уколов в ногу ниже от 0,74% до 13,08%. Результативность нападений в маску имеет место, но так же не очень высокая от 0,7% до 1,7%.

Таблица 1. - Индивидуальные показатели применения боевых действий по секторам поражения

№		Т		Р		Н		М	
		О	Р	О	Р	О	Р	О	Р
1	Н-в. А	44,4	73,32	35,2	23,4	18,5	1,6	1,9	1,3
2	З-в. В	60,6	80,01	21,1	29,4	15,5	3,11	2,8	1,3
3	М-в. А	61,0	71,43	26	22,7	10,4	13,03	2,6	0,7
4	Г-в. Т	55,7	81,91	21,4	28,5	20	3,3	2,9	1,7
5	Х-в. Г	41,7	73,72	35,4	21,7	20,8	4,6	2,1	1,6
6	А-в. Р	54,5	77,32	99,7	17,1	20,5	0,74	2,3	1,9
7	Ф-в. Д	42,9	64,12	33,3	19,6	20,6	1,4	3,2	1,1
8	К-в. Р	62,8	78,33	19,2	17,2	16,7	13,1	13	1,3
	х	53,15		26,5		18,25		2,1	1,36

О – объем Р – результативность

Выводы.

1. Наибольший вклад в общую результативность соревновательной деятельности шпажистов вносят атакующие действия, объем их выполнения составляет 51,64% при результативности 53,68%. При учете моментных характеристик взаимодействия с противником в схватке типично использование основных атак и атак на подготовку около 94%, но результативность ниже других разновидностей атакующих действий.

2. Средства взаимодействия оружием показывают что, основная нагрузка приходится в боях на две верхних защиты: 4-ю (57,2%) и 6-ю (34,9%). Нижние используются в незначительном количестве и считаются частными защитами, имеющими вспомогательное значение.

3. Повышению эффективности атакующих действий может служить варьирование их глубиной и быстрой, ритмом, направленностью по секторам поражаемой поверхности. Однако, наибольшее место в боевом арсенале, как самые результативные в боях на шпагах, должны занять простые атаки в руку и ногу, простые атаки и атаки с действием на оружие, завершаемые уколом в туловище оппозицией.

Список литературы.

1. Гамалий В. В. Особенности применения атакующих действий высококвалифицированными фехтовальщиками на шпагах // Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2009. – №2.
2. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка — М.: Академический Проект, 2008.
3. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Т.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995 г.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Шилько Т. А., Воронов С. С., Дробышева С. А.,
Крупницкая О. Н., Иноземцева Т. А.
НИ ТГУ, Томск, Россия

Ключевые слова: координационные способности, студенты, физическое воспитание.

Актуальность. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [3]. Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Координационные способности это возможности индивида определяющие его готовность к оптимальному управлению регулировки двигательного действия. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны [1; 2].

Цель работы – разработка специальной методики, направленной на развитие координационных способностей студентов занимающихся игровыми видами спорта.

Организация и методы исследования. На базе факультета физической культуры НИ ТГУ разработана специальная методика развития физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок с учетом изученного опыта учебно-тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся стрельбой из лука и боевых видов оружия, игровыми видами спорта, настольным теннисом и др.

Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы, занимающихся на специализациях по игровым видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол и ОФП. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 21 факультета НИ ТГУ; объем выборки 100 чел., по 25 чел. в группе. Данный способ организации эксперимента позволит выяснить, какой из игровых видов спорта наиболее способствует развитию физических способностей, а применение разработанной методики в экспериментальных подгруппах даст возможность оценить различия в степени развития физических качеств у студентов внутри одной физкультурно-спортивной специализации.

В эксперименте использовалась методика, которая развивает физические качества, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок. В методику вошли упражнения на развитие статической, силовой и координационной выносливости, ловкости, быстроты и др. качеств (табл. 1). Полный цикл упражнений длится в течение 16 занятий. Методику необходимо выполнять после разминки в течение 20 мин на каждом занятии [4].

На 6 специально подготовленных станциях в течение 3 минут студенты выполняют последовательно все упражнения с использованием метода круговой тренировки. В течение всего периода проведения эксперимента упражнения разработанной методики остаются неизменными, но от занятия к занятию изменяются их объем и интенсивность: продолжительность, частота, периодичность, сложность, темп и т.д.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных тестов мы обнаружили достоверное увеличение координационных способностей у студентов занимающиеся игровыми видами спорта.

Таблица 1. - Перечень упражнений на развитие физических качеств

Физические способности	Упражнения	Комбинации упражнений
Воспитание силовой выносливости	Парные и групповые упражнения: метание набивных мячей из различных положений и поз	Темп выполнения упражнений от 10–15 до 30–50 метаний в минуту; масса мячей от 1–5 кг
Воспитание координационной выносливости	Жонглирование набивными мячами весом 1-2 кг	Введение отвлекающих факторов: подбрасывание рядом с жонглирующим посторонних мячей; перемещение в пределах волейбольной площадки по заданной траектории во время жонглирования; резкая смена направления движения по команде во время жонглирования и т.п.
Воспитание статической выносливости	Вис на перекладине	Удержание прямых ног под углом 90°, вис на перекладине, согнув руки, и др.
Воспитание ловкости и чувства равновесия	Набивание теннисного шарика ракеткой различными способами	Стоя на месте; стоя на одной ноге на площадке; стоя вдоль и поперек деревянного бруска; при хождении по ребру доски во время набивания; с переворачиванием ракетки после каждого удара одной и другой стороной; с переворачиванием ракетки сторона–ребро–сторона и т.д.

Продолжение таблицы 1

Воспитание силы кисти и пальцев рук	Удерживание пальцами отягощений	Увеличение веса снарядов; удерживание двух «блинов» одной рукой и т.д.
Воспитание силовой выносливости кисти	Вращение в ладони двух шаров (грецких орехов)	Увеличение скорости вращения, продолжительности, выполнение упражнения с вытянутыми руками в различных направлениях – вперед, вверх, в стороны и др.

При изучении показателей координационных способностей с помощью пробы Ромберга у студентов до начала эксперимента не обнаружены достоверные различия в различных игровых дисциплинах. Однако после проведения разработанной методики данный показатель изменился. Так, студенты, занимающиеся в группах ОФП и волейбола, показали самое низкое время ($p < 0,05$) (табл. 2). Анализ челночного бега у студентов 1 курса занимающихся разными видами спорта как до, так и после проведения эксперимента не выявил статистически значимых различий.

Таблица 2. - Динамика показателей координационных способностей у студентов 1 курса, занимающихся разными видами спорта до и после эксперимента

Вид спорта		Жонглирование набивными мячами		Проба Ромберга, с	Ловля падающего предмета,
		время, с	кол-во		
Футбол	До начала	38,0±3,5	46,9±4,3	24,1±3,1	0,21±0,01
	После	21,9±5,3	27,5±6,5	24,7±1,1	0,21±0,01
Волейбол	До начала	43,0±4,1	60,2±5,6	15,9±3,1	0,24±0,01 $p_1 < 0,05$
	После	60,0±0,0 $p_1 < 0,05$ $p_5 < 0,05$	102,3±5,2 $p_1 < 0,05$ $p_5 < 0,05$	17,4±5,1 $p_1 < 0,05$	0,21±0,01
Баскетбол	До начала	48,7±3,4	62,4±5,3	30,7±8,1	0,19±0,01 $p_2 < 0,05$
	После	60,0±0,0 $p_1 < 0,05$ $p_5 < 0,05$	100,3±12,4 $p_1 < 0,05$	24,6±10,7 $p_2 < 0,05$	0,21±0,01
ОФП	До начала	51,1±4,1 $p_1 < 0,05$	62,1±6,4	21,1±5,8	0,22±0,01
	После	53,4±3,1 $p_1 < 0,05$	72,3±4,8. $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$	15,2±4,6 $p_1 < 0,05$ $p_3 < 0,05$	0,24±0,01 $p_1 < 0,05$

Примечание (здесь и в таблице 3): $p_1 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся футболом; $p_2 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся волейболом; $p_3 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся баскетболом; $p_4 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся ОФП; $p_5 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов до начала эксперимента.

При изучении координационной и силовой выносливости рук лучший начальный уровень выявлен у студентов группы ОФП и волейбола. В тоже время после проведения эксперимента «хорошую прибавку» в результатах показали волейболисты и баскетболисты в сравнении с аналогичными показателями до начала эксперимента ($p < 0,05$). Надо отметить также что студенты, посещающие занятия ОФП, показали отрицательную динамику после проведения методики в набивании шарика теннисной ракеткой с переворотом ($p < 0,05$) (табл. 2, 3).

Таблица 3. - Результаты упражнения набивания шарика с теннисной ракеткой у студентов 1 курса, занимающихся разными видами спорта до и после эксперимента

Вид спорта		Набивание шарика теннисной ракеткой		Набивание шарика теннисной ракеткой с переворотом	
		время, с	кол-во	время, с	кол-во
Футбол	До начала	45,3±3,5	101,6±9,5	23,9±3,2	44,2±6,3
	После	43,2±9,2	170,0±9,5 $p_5 < 0,05$	23,9±5,2	46,0±9,4
Волейбол	До начала	55,8±2,2 $p_1 < 0,05$	141,0±6,1 $p_1 < 0,05$	30,7±4,8 $p_2 < 0,05$	61,5±10,0
	После	60,0±0,0 $p_1 < 0,05$	156,4±10,8	49,7±5,2 $p_1 < 0,05$	98,2±11,4 $p_1 < 0,05$
Баскетбол	До начала	46,8±4,5	104,5±12,1 $p_2 < 0,05$	25,9±4,6	45,9±9,0
	После	60,0±0,0 $p_1 < 0,05$ $p_5 < 0,05$	115,0±10,0	41,6±17,3	90,7±39,3 $p_1 < 0,05$
ОФП	До начала	40,4±5,8	95,4±14,8 $p_2 < 0,05$	23,0±5,3	43,6±10,7
	После	41,7±6,1 $p_2 < 0,05$ $p_3 < 0,05$	103,6±17,9	9,3±2,6 $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$ $p_3 < 0,05$	17,6±4,9 $p_1 < 0,05$ $p_2 < 0,05$ $p_3 < 0,05$

Выводы. Результаты тестирования уровня координационных способностей участников эксперимента отражают закономерности в развитии специальных физических качеств, характерных для конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее существенную прибавку координационных способностей в результате эксперимента были получены у студентов, занимавшихся волейболом и баскетболом.

Список литературы.

1. Левчук Т.М., Терещенко И.А., Оцупок А.П., Болобан В.Н., Крупеня С.В. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 60-71.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск: Польша, 2001. – 152 с.
3. Минаева, Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов : Гимнастика / Н. А. Минаева - М.: Физическая культура и спорт, 2004. – Вып.1. – 136 с.
4. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52-54.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В МОРДГПИ ИМ. М. Е. ЕВСЕВЬЕВА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Шиндина И. В.

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева», Саранск, Россия

Ключевые слова: нормативно-правовая основа, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», МордГПИ им. М. Е. Евсевьева, студенты факультета физической культуры.

Актуальность. Здоровье нации – залог благополучия государства. В России в последние годы проблема с состоянием здоровья населения обострилась. Особую тревогу вызывает рост физически ослабленных детей и молодежи. В целом, в России порядка 60% обучающихся имеют проблемы со здоровьем. По данным Минздравсоцразвития, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе выполнения минимальных нормативов физической подготовки. При этом 85% граждан, в том числе 65% подростков, детей и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Всего 10–12% россиян охвачены занятиями физкультурой и спортом, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60%. Между тем, физическая культура «дает» здоровье, которое, по оценкам ряда ученых, на 50 % зависит от образа жизни [1].

Цель работы. Определить уровень физической подготовленности студентов факультета физической культуры на основе нормативов летнего полиатлона.

Сегодня школе и вузу необходимы новые стандарты образования и физической подготовленности по физической культуре и спорту, нужен новый физкультурно-оздоровительный комплекс.

В МордГПИ им. М. Е. Евсевьева накоплен определенный опыт вовлечения учащихся в занятия физической культурой и спортом, имеются разработки, апробирования и внедрения комплексов оценки физической подготовленности и здоровья населения, которые преимущественно основываются на советском комплексе ГТО, но скорректированы с учетом современных реалий. Республика Мордовия предложена в качестве «пилотного» региона для проведения исследований по проекту Всероссийского физкультурного комплекса.

Так, в 2004 году по решению Комиссии по развитию массовой физической культуры и «Спорта для всех» Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту был разработан проект нового физкультурно-спортивного комплекса и проведена его апробация в Республике Мордовия [2].

Организация и методы исследования. Экспериментальное исследование проводилось в МордГПИ им. М. Е. Евсевьева. В эксперименте принимали участие студенты 1–5 курсов (всего 687 человек). Эксперимент проводился с сентября 2014 года по май 2015 года.

Результаты и их обсуждение. В Мордовии на базе Центра Олимпийской подготовки шесть лет подряд проводится физкультурно-спортивный праздник по сдаче

нормативов ГТО для оценки физической подготовленности школьников и студентов образовательных учреждений республики. Следует отметить большие успехи студентов факультета физической культуры МордГПИ им. М. Е. Евсевьева.

Кроме того, с 2010 года в МордГПИ назрела необходимость введения похожего комплекса для оценки уровня физической подготовленности студентов факультета физической культуры на каждом курсе обучения. В результате чего была разработана и внедрена программа подготовки и оценки уровня физического развития студентов «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», основой которого стала система оценки на основе летнего полиатлона, так как спортивное многоборье наиболее известная и востребованная в молодежной среде форма физической подготовки и среза ее контрольных показателей. В ходе внедрения данной системы на факультете постепенно изменялись показатели уровней физической подготовленности студентов – в сторону их постепенного увеличения, так как с каждым годом все большее число студентов выполняли контрольные показатели с некоторым заделом или запасом. Отчасти данная работа выполнялась на основе произведенного анализа за прошедшие 4 года. В программу испытаний вошли следующие виды упражнений: бег 100, 500 м; метание снаряда; сгибание-разгибание рук на время, прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; бросок баскетбольного мяча в корзину.

В таблице 1 представлены сравнительные данные по годам и процентное соотношение выполнивших норматив комплекса ПФСС. Как видим, с каждым годом все большее число обучающихся выполняет контрольные показатели с некоторым запасом.

Таблица 1. - Сравнительные данные по годам и процентное соотношение выполнивших норматив комплекса ПФСС

Год	Общее число сдававших студентов	Проходной минимальный балл	Количество сдавших с первого раза (%)	Упражнения
2010	476	220 баллов	81 %	Бег 100 м; Бег 500 м; Метание снаряда; Сгибание-разгибание рук на время, Прыжок в длину с разбега; Прыжок в высоту с разбега; Бросок баск мяча в корзину.
2011	483	230 баллов	84 %	
2012	487 (очно) 199 (заочно) 686 всего	240 баллов	89 %	
2013	489 (очно) 205 (заочно) 694 всего	260 баллов	74 %	
2014	480 (очно) 205 (заочно) 685 всего	270 баллов	80%	
2015	482 (очно) 205 (заочно) 687 всего	280 баллов	86 %	

Все студенты факультета с 1 по 5 курсы задействованы в сдаче норматива 1 раз в год в весенне-летний период, а процедура сдачи проходит в один день. Для тех, кто не набирает проходной балл, организуются резервные дни для пересдачи.

Показанный результат привязан к оценке по предмету ПФСС и ПСМ (повышение спортивного мастерства).

Снижение в процентном отношении количества сдавших в 2013 г. связано в основном с тем, что повышен минимальный барьер проходного балла, что побуждает студентов более ответственно подходить к данному виду испытаний и совершенствовать свою физическую подготовку, постоянно повышая ее уровень. В этом же году наряду с практической нормативной частью была введена теоретическая часть, что в целом, свидетельствует о постоянном совершенствовании данного комплекса: повышение минимального проходного балла в практической части, введение теории, повышение качественного показателя сдачи нормативов с учетом их сдачи в предыдущий год.

Введение данных нормативов и среза контрольных показателей позволяет ежегодно отслеживать уровень развития профессиональных умений и навыков будущих специалистов в области физической культуры и спорта [3].

Выводы. Накопившейся в республике опыт использовался для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, который позволит определить уровень физической подготовки молодого человека в период обучения в школе, на студенческой скамье, во время службы в армии и на флоте, в период своей профессиональной деятельности, и ретранслируя полученный опыт на последующие поколения, в том числе передавая заложенные здоровые традиции своим детям.

Список литературы.

1. Кадакин, В. В. МордГПИ – самый спортивный вуз Мордовии // Ректор вуза. – 2013. – № 6. – С. 26–30.
2. Кутняк, С. В. Роль спортивного клуба в формировании культуры здоровьесбережения у студентов педагогического вуза // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 2 (30). – С. 37–42.
3. Шиндина, И. В. Создание и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в республике мордовия / И. В. Шиндина // Материалы международного научно-практического форума «Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта» 30.10.13 г. : [материалы] / редкол.: Н. Б. Буянова (отв. ред.) [и др.]; ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная социально-гуманитарная академия». – Самара: Инсома - Пресс», 2013. – С. 270-272.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МИНИ-ФУТБОЛУ В ВУЗЕ

Шпак С. В., Чабанов А. И.

Донецкий национальный университет, Донецк

Аннотация. В статье рассмотрены основные особенности преподавания мини-футбола в вузе. Определены основные принципы и положения обучения игре. Изложены методы теоретической и технической подготовки, которые позволяют повысить уровень игры в мини-футбол у студентов в вузе.

Ключевые слова: мини-футбол, теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактика игры, физические качества.

Summary. In the article the basic features of teaching of mini-football are considered in institution of higher learning. Basic principles and positions of educating to the

game are certain. The methods of technical and tactical preparation, that allow to promote the level of playing mini-football for students in institution of higher learning, are expounded.

Key words. Mini-football, theoretical preparation, technical preparation, tactics of game, physical qualities.

Актуальность исследования. Преподавание мини-футбола в вузе имеет ряд специфических особенностей: уровень владения техническими элементами у студентов не сформирован за счет отсутствия начальной подготовки по мини-футболу в средней школе, происходит преломление игрового опыта на открытой футбольной площадке в игру в помещении [1; 2].

Студенты в своем большинстве имеют представление о большом футболе и владеют основными навыками ведения игры. Но, сталкиваясь с правилами и положениями игры в мини-футбол, у спортсменов происходит перестроение не только основных технических элементов перехода с газона на паркет, а и принципов поведения во время игры. Преподаватель мини-футбола должен уметь грамотно преподнести учебный материал студенту, не сломав при этом уже сформированного представления об игре в футбол. Таким образом, перед преподавателем физической культуры в высшей школе стоит задача коррекции технико-тактического аппарата студента и поддержание у него интереса к занятиям мини-футболом [1].

Преподавателю физической культуры следует использовать комплекс средств и методов, адекватных физическому состоянию студента, а также дифференцировать выбор спортивной деятельности. Специалистами установлено, что занятия мини-футболом в ВУЗе способствуют повышению уровня общей и физической подготовки, технико-тактического мастерства [2; 3].

Анализ литературных источников свидетельствует о необходимости освещения методов преподавания мини-футбола в высшем учебном заведении и указывает на отдельные аспекты подготовки в мини-футболе, где основными из методологических принципов выступают индивидуализация и дифференциация технико-тактической подготовки с последующим акцентированием на командной игре [3; 4; 5].

Целью настоящей работы является определение технических, тактических, физических методов, влияющих на уровень преподавания мини-футбола студентам в высших учебных заведениях. Для реализации эффективной подготовки используется метод теоретического анализа и обобщения литературных источников, определения основных положений игры и методологических принципов преподавания мини-футбола в высшем учебном заведении.

Результаты исследования. Определено, что при преподавании мини-футбола в высшем учебном заведении преподаватель должен оперировать не только основными положениями и правилами игры, но и уметь правильно построить учебно-тренировочный процесс, владеть методиками и принципами тренировки. Одним из основных методологических принципов преподавания мини-футбола является дифференцированный и индивидуальный подход к тренировке мини-футболистов. Учебно-тренировочный процесс студентов в высшем учебном заведении должен быть построен с учетом основных методов и принципов.

Наблюдение за учебно-тренировочным процессом по мини-футболу позволяет говорить о доминировании принципов командной игры и параллельном решении технико-тактических задач. Тренер-преподаватель, как правило, оперирует уже сформирова-

рованной технической базой студента, внося существенные корректировки в выполнение технических элементов, и делает акцент на решении тактических задач.

Для выявления необходимой программы обучения нужно провести тестирование по четырем направлениям: теоретические знания; физические качества; техническая оснащенность; психологическая подготовка.

При проведении анализа тестирования установлено, что высокую степень влияния на преподавание мини-футбола в ВУЗе имеет тактико-техническая подготовка игроков, развитие их физических качеств, дифференциация и индивидуализация тактической подготовки. После прохождения годичного курса обучения мини-футболу выявлен достоверный прирост результата в жонглировании мячом, выполнение передач на дальность, а также высокий уровень теоретических знаний.

1. Метод теоретической подготовки является частью содержания спортивной тренировки, представляя собой целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретические знания и навыки создаются в процессе обучения и совершенствования спортивной тактики. Это умения и навыки по выполнению ряда интеллектуальных и двигательных действий. К ним относятся: оценка обстановки на соревнованиях, обработка информации полученной на тренировочных занятиях, принятие решений и разработка плана действий. Знания и навыки в двигательных действиях необходимы для решения тактических задач, поставленных заранее или возникших во время соревнования. Также необходимо отметить, что тактические навыки в соответствии с решением конкретной задачи являются навыками по выполнению технических приемов определенным способом. Здесь следует добавить, что тактические задачи в мини-футболе очень изменчивы, а тактические навыки характеризуются исключительной вариативностью.

Теоретическая подготовка обеспечивается во взаимодействии с другими видами подготовки – физической, технической и психологической, которые создают предпосылки для реализации тактических замыслов спортсмена. Так, например, связь теоретической подготовки с психологической осуществляется на базе развития реакции, быстроты восприятия, формирования оперативного мышления.

Осуществление связи между тактической и физической подготовкой выражается в рациональном использовании двигательного потенциала (силы, быстроты, выносливости, подвижности, ловкости и гибкости) спортсмена для достижения победы над противником или реализации высокого достижения.

Тактическое мышление имеет чрезвычайно большое значение для решения тактических задач. Основным требованием при его совершенствовании является развитие способности быстрого выбора из нескольких возможных вариантов одного, который привел бы к наиболее удачному исходу. В своей основе эта способность характеризуется быстрым восприятием игровой ситуации, оценкой и переработкой информации, полученной в процессе тренировочных занятий, соревнований, возможностями предвидения действий противника, выходом из ситуации, сложившейся на поле.

2. Метод общей физической подготовки. Мини-футбол – один из тех видов спорта, который требует высокий уровень общей физической подготовки, для проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся игровых ситуациях при активном противодействии соперников.

Сегодня одним из самых популярных среди молодежи средств физического воспитания является мини-футбол. В условиях ВУЗов с помощью этой спортивной игры решаются проблемы двигательной активности и укрепления здоровья студентов. Особенно остро стоит вопрос подготовки студентов первого года обучения, которые выбрали занятия по физическому воспитанию на основе мини-футбола. Мини-футбол предъявляет высокие требования к организму и личности спортсмена: требует скорости мышления, принятия самостоятельных решений, смелости, скоростных, силовых, координационных способностей, волевых качеств, эмоциональной устойчивости. Однако, большинство студентов, которые только поступили в ВУЗы, имеют низкую подготовленность и возможности соответствовать высоким требованиям характерным мини-футболу. Таким образом, для эффективного становления студентов как игроков в мини-футболе необходимо сформировать у них фундамент двигательных действий, физических способностей, психологической готовности, что станет основой для дальнейшего развития.

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие двигательных качеств в мини-футболе, способствующих достижению высоких результатов в этом игровом виде спорта.

Особенности физической подготовки в мини-футболе. Говоря о физической подготовке футзалиста подразумевается не только физические, но и психологические данные. Вряд ли можно точно определить, где кончается физическая готовность и начинается психологическая. Невозможно также определить влияние, которое имеет физическое состояние на психологическое и психологического на физическое. Можно, однако, с уверенностью сказать, что взаимовлияние и связь между ними существует. Что бы понять, как добиться высокого уровня физической подготовленности, нужно понять и причину, и следствие усталости игроков. Любой вид бега в игре приводит к усталости, бег футзалиста носит неритмичный характер – в одних ситуациях он быстр, в других – умерен, в третьих – медленен. Наиболее физически трудная задача футзалиста - после того, как он начал бег прекратить его, остановиться и повернуться. Большое количество челночной работы в футзале требует от игроков больших физических усилий. Неритмичный бег, т.е. бег с переменной скоростью, более утомителен, чем равномерный бег, а неритмичный бег, часто перемежаемый работой по преодолению инерции, еще более утомителен. Это как раз тот вид работы, которую должен выполнять футзалист. Однако, на этом физическая подготовленность еще не исчерпывается. Футзал в значительной степени игра физического контакта. В борьбе за мяч игрок применяет дозволенные силовые приемы, но и против него применяют те же силовые приемы. Он борется за верховой мяч, но за него борется и соперник. Порой он сталкивается с противником, в него попадает мяч после удара, что причиняет ему значительную боль. Каждый раз после вступления в физическую борьбу уходит какая-то часть энергии. Установлено, что нормальный, допустимый правилами физический контакт, который футзалист испытывает в игре, вносит свою долю в общую усталость.

Физическая подготовка в мини-футболе строится на базе общей физической подготовленности. Именно она создаёт специальную основу, необходимую для эффективного выполнения больших объёмов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств спортсменов, специализирующихся в мини-

футболе. Такая подготовка может способствовать повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. При этом улучшается нервно-мышечная координация, совершенствуются способности футболистов к перенесению больших нагрузок и эффективного восстановления после них.

Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой мини-футбола, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности.

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость – вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода. Более того, современный мини-футбол все больше требует от игрока незаурядной физической силы и выносливости, и эта тенденция не изменяется, а только растет.

3. Метод технико-тактической подготовки – это комплекс специальных приемов, используемых в игре для достижения поставленной задачи. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике мини-футбола выделяются два таких раздела: техника полевых игроков и техника вратарей. Технико-тактическая подготовка имеет цель решения игровых задач, контроля и чувства мяча, обучение техники передач, умению взаимодействовать с партнерами. Основными техническими элементами являются удары, передачи и ведение мяча.

При прохождении полного курса обучения в ВУЗе мини-футболу, как показывает педагогическая практика, студенты-спортсмены достигают высокого уровня технического мастерства. Для этого необходимо обеспечить постепенное повышение технических навыков занимающихся в процессе многолетней подготовки, рационально определив этапы конкретных промежуточных задач и целей, подобрав эффективные средства и методические приемы для их осуществления.

Техника игры в мини-футбол представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Техническая подготовка включает в себя не только двигательную сторону действия как физического явления, но и все основные элементы и процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают их высокую эффективность.

В общем под техникой понимают систему движений, действий и приемов футболиста, наиболее целесообразно приспособленную для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

В рамках тренировочного процесса стадия базовой технической подготовки включает в себя начальное обучение, создание богатого фона спортивно-технических умений и навыков, которые служат основой для дальнейшего технического совершенствования и спортивной дисциплины. Этот процесс охватывает, прежде всего, молодых спортсменов.

На практике техника мини-футбола формируется и совершенствуется в целостном процессе спортивной тренировки, в котором одновременно с формировани-

ем одних технических навыков осуществляется преобразование других, стабилизация или совершенствование третьих.

Вывод. Таким образом, использование методов как технической, так и теоретической подготовки позволяет в значительной мере повысить уровень игры в мини-футбол у студентов ВУЗа. Целенаправленные и систематические занятия позволяют сформировать комплекс теоретических знаний, формирование умений и технических навыков футзалистов, а также развить физические качества.

Список литературы.

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа // Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах / С.Н. Андреев, В.В. Левин. – Липецк: ГУ РОГ, 2004. – 496 с.
3. Беспорочный А.Л. Любительский футзал профессионально / А.Л. Беспорочный, Д.А. Беспорочный. – Харьков: «СИМ», 2009. – 200 с.
4. Мутко В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев // Учебно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ГИМНАСТОК

Андреев Т. А.

Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия

Ключевые слова: функциональное состояние, гимнастки, сердечно-сосудистая система, тренировка.

Актуальность. Дозирование нагрузки с помощью объективных физиологических критериев приобретает в современной гимнастике все большее значение [1].

По данным научно-методической литературы, объем, и интенсивность тренировочных нагрузок за последние 10 лет у юных гимнасток увеличились в 2-3 раза [3]. Они тренируются по 2-2,5 часа два раза в день, выполняют до 400 элементов в одном занятии. Подобные нагрузки предъявляют повышенные требования к функциональной подготовке организма юных гимнасток. Современный подход к спортивным тренировкам основан на использовании больших, часто чрезмерных физических нагрузок, в процессе которых закономерно наступает истощение функциональных резервов организма [1; 4].

Необходимой предпосылкой успешной и эффективной деятельности спортсмена является определение его функционального состояния. *Функциональное состояние* – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе. При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и о “дозе” физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности [4].

Объективная оценка и интерпретация критериев функционального состояния организма спортсмена представляют собой одно из неперенных условий научного подхода к управлению тренировочным процессом. Специфика формируемого функционального состояния зависит от множества причин, в том числе от трудно поддающихся контролю внутренних факторов, из-за чего функциональное состояние человека, возникающее в конкретной ситуации, всегда уникально. Существует правило оценки функционального состояния на основании индивидуального сравнения данных каждого испытуемого и фоновых оценок его состояния. Вместе с тем среди многообразных частных случаев специалисты выделяют некоторые общие классы состояний, сходных по определенным классификационным признакам (например, по влиянию на показатели деятельности, по механизмам формирования системной реакции, по некоторым внешним или внутренним проявлениям и т.д.).

Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – пульс (частота сердечных сокращений) и его изменения [1; 2].

Методы и организация исследования. Для решения задачи исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, учет тренировочных нагрузок, медико-биологические методы исследования, методы математической статистике.

В данных исследованиях приняли участие 10 гимнасток, тренирующихся по программе I-го взрослого разряда из МОУ СДЮСШОР № 1 г. Волгограда.

Результаты и их обсуждения. Рассмотрим этот вопрос на примере исследования дневной динамики ФС 10 гимнастов. Тренировочные занятия проходили утром с 8-30 до 11-30 и вечером с 16-30 до 19-00. Гимнастки обследовались дважды в день: за 15 минут до первой тренировки. Для характеристики ФС спортсменов использовался комплекс из 8 тестов, большая часть которых отражала состояние нервно-мышечного аппарата, дыхательной системы и двигательного анализатора. Общее состояние ЦНС отражали тесты на внимание, время простой двигательной реакции, электрокожное сопротивление и состояние сердечно-сосудистой системы [1;2].

Исследования показали, что изменения ФС по разным показателям не всегда однонаправлены. Так, лабильность нервной системы (по теппинг-тесту) к концу дня может улучшаться, тогда, как показатели состояния мышц ухудшались после первого и восстанавливались после второго занятия. В целом, изменения показателей дневных и вечерних измерений в процентах по отношению к утренним данным выглядят примерно следующим образом: утренние – 87%, вечерние – 98%. Таким образом, повторная тренировка (в данном случае с небольшой нагрузкой), проводящаяся на фоне восстановления функций организма, может активизировать восстановительные процессы у гимнасток и использоваться для обучения.

Данные корреляционного анализа (частота пульса $r = 0,77$, ЖЕЛ $r = 0,87$, КГР $r = 0,64$, ВДР $r = 0,53$, и мышечный тонус покоя $r = 0,58$) дневных взаимосвязей показателей различных функциональных систем свидетельствуют, что небольшая или средняя нагрузка «сглаживает» влияние первого, наиболее напряженного занятия, содействуя синхронизации динамики изменений состояния различных функциональных единиц как внутри одной системы (здесь – мышечной), так и между различными системами.

Объективно оцененное состояние спортсмена, которое необходимо учитывать в процессе обучения и тренировки, как было показано, вечерняя тренировка может, при ее разумном использовании, содействовать восстановительным процессам. Но наиболее высокие требования, тем не менее, предъявляются к основному, утреннему занятию, в котором, как правило, решаются наиболее важные, принципиальные задачи дня.

Таким образом, точная оценка исходного состояния спортсмена к выполнению тренировочной нагрузки перед утренней тренировкой особенно важна, только в этом случае можно рассчитывать на работу с максимально возможным эффектом.

Список литературы.

1. Андреев Т.А., Лалаева Е.Ю., Горячева Н.Л. Технология управления тренировочными нагрузками на основе показателей функционального состояния гимнасток // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/111-10521> (дата обращения: 28.10.2013).

2. Анцыперов, В. В., Легкодимова, Т. А. Совершенствование технологии обучения юных спортсменов // Вестник УГТУ-УПИ. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. – № 10 (81). – Вып. 6. – Т. 2. 70С. 66

3. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. –М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ

Ароян М. З., Габов М. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивное каратэ, система спортивного отбора, киокусинкай.

Актуальность. На современном этапе вопрос спортивного отбора и своевременного выявления способностей в каратэ становится особенно актуальным. Так как процесс многолетней спортивной подготовки каратистов требует больших материальных затрат. Поэтому необходимый поиск перспективных спортсменов, которые обладают особыми данными и способностями. Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики контактного и бесконтактного каратэ. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают педагогические, медико-биологические, психологические и антропометрические критерии отбора каратистов [1; 2; 3; 4].

Цель исследования. Изучение системы спортивного отбора и определение критериев спортивного отбора каратистов киокусинкай занимающихся в тренировочных группах.

Организация и методы исследования. Опытная работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры, кафедре теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры. Для решения поставленной цели применяли следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение рабочих программ и методик спортивного отбора; педагогическое наблюдение и анализ тренировочной и соревновательной деятельности каратистов киокусинкай; обобщение и интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования. В процессе анализа научно-методической литературы посвященной спортивному отбору в единоборствах установлено следующее. В системе отбора различают: критерии отбора, методы отбора и организацию отбора. К критериям отбора относят качественно-количественные характеристики специальных способностей, которые необходимы каратистам в условиях тренировочной и соревновательной деятельности для достижения высоких спортивных результатов. Среди применяемых методов отбора распространены экспертиза и экспертные оценки, аппаратный метод и метод тестов. Под организацией отбора в единоборствах понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное и рациональное использование методов отбора.

Каратэ относится к группе спортивных единоборств, в которых объектом деятельности является соперник. Соперник как и спортсмен так же стремится набрать выигрышные баллы или добиться досрочной победы. В каратэ спортсмен должен

владеть определенным уровнем физической подготовленности и достаточно большим арсеналом двигательных навыков. Это удары руками, ногами, владеть борцовской техникой для выполнения бросков, которые обеспечивают эффективность нападения и защиты.

В связи с этим в ходе исследовательской работы нами были определены методы и критерии отбора в тренировочные группы каратэ киокусинкай. Критериями отбора выступают количественные показатели результатов показанных в тестировании. Это количество повторений, время выполнения упражнения, преодоленное расстояние, баллы экспертов. Занимающиеся каратэ оцениваются по критериям отбора, которые определяются по бальной шкале. Нами была выбрана пятибальная шкала от 0 до 5: 0-1 не удовлетворительно; 2-3 удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

Так прыжок в длину с места оценивается в сантиметрах и каратисты претендующие отобраться в тренировочные группы в зависимости от весовых категорий должны показать результаты от 160 до 200 сантиметров.

Челночный бег 3x10 метров оценивается в секундах и спортсмены должны преодолеть эту дистанцию с результатом от 6,9 до 7,5 секунд.

Бег 30 метров оценивается в секундах и результат преодоления этого отрезка должен соответствовать от 4,8 до 5,4 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа оценивается в количестве раз и каратисты должны показать результаты от 30 до 60 отжиманий.

Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене оценивается в количестве раз и каратисты должны выполнить от 5 до 10 подниманий ног.

Подтягивание на перекладине за 20 секунд оценивается в количестве раз и спортсмены должны подтянуться от 4 до 10 раз.

Бросок набивного мяча 3 килограмма вперед из-за головы оценивается в метрах и спортсмены должны бросить мяч на расстояние от 5,5 до 9 метров.

Бег 1500 метров оценивается в минутах и результат преодоления этой дистанции должен соответствовать от 4,30 до 5 минут 50 секунд.

Экспертная оценка ударов руками и экспертная оценка ударов ногами. Оценивается в баллах точность и технически правильное выполнение технических действий. Каратисты должны получить от 3 до 5 баллов.

После проведения данных тестов спортсмены, которые показали результаты соответствующие предложенным критериям отбора с учетом весовых категорий могут быть рекомендованы для зачисления или перевода в учебно-тренировочные группы каратэ киокусинкай.

Выводы. Спортивный отбор выступает как необходимое условие достижения наивысших результатов в спортивном каратэ на всех этапах многолетней подготовки. Эффективный отбор каратистов может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев. В системе отбора различают: критерии отбора, методы отбора и организацию отбора. К критериям отбора относят качественно-количественные характеристики специальных способностей каратистов.

Список литературы.

1. Болотов, В. М. Методика развития специальных физических качеств в киокусинкай / В. М. Болотов, М. В. Габов // Современное образование, физическая культура и

спорт: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 40-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова, - Челябинск: УралГУФК, – 2009. - С. 29 — 31.

2. Габов, М. В. Отбор и ориентация юных спортсменов в греко-римской борьбе / М. В. Габов // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму. - Челябинск : ЧГНОЦ УрО РАО, 2002 — С. 180-182.

3. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции. - Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. - С. 124-126.

4. Чертков, Н. А. Методика подготовки юных каратистов на этапе начальной специализации / Н. А. Чертков // Сборник научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов факультета зимних видов спорта и единоборств под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. - Челябинск : УралГУФК, 2008.- С. 38 — 42.

СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ И ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ

Артюшихина Я. А., Борисова Т. В.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивный отбор, соматотипологические и дерматоглифические признаки, телосложение.

Актуальность. В последние десятилетия была установлена диагностическая значимость пальцевой дерматоглифики при прогнозе особенностей телосложения, и предрасположенностью к занятиям спортом. В связи с этим, внедрение соматотипологических и дерматоглифических методов в практику спортивной науки может существенно повысить прогностические возможности спортивного отбора и профессиональной ориентации в системе детско-юношеского спорта. С недавнего времени многие тренеры, и спортивные врачи проявили большой интерес к изучению пальцевой дерматоглифики как морфогенетического маркера при спортивном отборе [2, с. 28].

На основе соматотипирования и дерматоглифических проб для спортивного отбора, можно определить не только предрасположенность к занятиям видами спорта, но и предрасположенность к тому или иному амплуа в баскетболе [2, с. 39].

Цель исследования: изучение соматотипологических и дерматоглифических признаков при отборе баскетболистов.

Эффективный отбор для прогнозирования спортивного таланта приобретают исследования генетических маркеров. Наибольший успех достигается при использовании комплексной характеристики, включающей в себя: морфологические, функциональные, психические особенности, каждый из которых оказывает существенное влияние на спортивные достижения.

На практике при спортивном отборе чаще всего пользуются такими конкретными показателями размеров тела, как длина, масса, окружность грудной клетки; размеры отдельных частей тела: длина туловища, рук, ног; обхваты бедра, голени, плеча и т.п. На основании этих показателей для оценки спортивной пригодности целесообразно определение пропорций тела, в первую очередь соотношения длины

тела с длиной конечностей, веса с ростом и др. Конституция тела может являться важным фактором при выборе вида спорта, а в ряде случаев и определяющим. Для занятий штангой высокорослые будут менее приспособлены, чем низкорослые, но в некоторых игровых видах (баскетбол, волейбол) их преимущество неоспоримо. Для быстрых и ловких передвижений (например, в теннисе) длинноногие пригоднее, чем коротконогие; короткая рука и нога менее продуктивны при размашистых движениях (например, в метании) и т.п. [5, с.74].

Следует заметить, что четко выраженные типы телосложения у спортсменов встречаются редко. Чаще бывают различные комбинированные формы с преобладанием признаков того или иного типа телосложения. Однако существуют характерные типы телосложения для отдельных видов спорта. Так, баскетболисты – высокорослые, тяжелоатлеты, метатели – массивные, в спортивной гимнастике преобладают низкорослые и т.д. [2, с. 36; 4, с. 74].

Таким образом, отдельные виды спорта предъявляют специфические требования к строению тела (одни в большей, другие в меньшей степени). В ряде видов спорта могут быть выделены ведущие признаки телосложения, которые необходимо учитывать при выборе спортивной специализации.

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий и тяжелый форвард (нападающий), а так же центровой.

Разыгрывающий защитник больше других владеет мячом, и ведут игру всей команды. От них требуется видение площадки, дриблинг, игра в пас. Атакующий защитник начинает атаку и по возможности завершает ее дальними бросками. Форварды (нападающие) обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния, как правило, это рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом.

Следует заметить, что четко выраженные типы телосложения у спортсменов встречаются редко. Чаще бывают различные комбинированные формы с преобладанием признаков того или иного типа телосложения. Для баскетболистов характерны следующие типы телосложения.

По классификации У. Шелдона для тяжелого форварда (нападающего) характерен мезоморфный тип телосложения – это классический Геркулес с преобладанием костей и мышц. У него массивная кубическая голова, широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги. Количество подкожного жира минимально, профильные размеры невелики. Центровые игроки характеризуются эктоморфным типом телосложения – рост выше среднего, тонкие и длинные руки и ноги. Подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура развита слабо.

У разыгрывающего и легкого форварда (нападающего) наблюдается как мезоморфный преобладающий тип, так и эктоморфный тип телосложения. У этих игроков отмечаются широкие плечи, мускулистые руки и ноги, количество подкожного жира невелико, рост средний или выше среднего.

По классификации В. В. Бунака, которая включает в себя 3 основных типа: грудной, мускульный (мускулярный) и брюшной. Разыгрывающий и легкий форвард относятся к мускульному типу, который занимает промежуточное положение. Он характеризуется слабым или средним развитием жировой клетчатки, сильным развитием мускулатуры, цилиндрической грудной клеткой, прямым эпигастральным углом, прямым, крепким животом [5, с. 59].

Центровые и тяжелые форварды относятся к грудному типу, для него характерно слабое жировое отложение, слабое или среднее развитие мускулатуры, удлиненная или уплощенная грудная клетка, острый эпигастральный угол, плоская брюшная стенка.

По классификации М. В. Черноруцкого, построенной на учете соотношения роста, веса, тела и окружности грудной клетки и выделяют три основных соматических типа телосложения человека: астенический, гиперстенический и нормостенический.

Центральные игроки относятся к астеническому типу – продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные и тонкие, кости легкие, шея длинная и тонкая, плечи узкие, грудная клетка длинная, плоская, узкая. Относительно низкое расположение диафрагмы, вытянутой сверху вниз грудной клеткой (и относительно уменьшенной окружностью), вытянутой шеей, узкими плечами, длинными и тонкими конечностями, обычно значительно выше среднего ростом. Количество жировой ткани обычно ниже. Разыгрывающие, легкие и тяжелые форварды (нападающие) относятся к нормостеническому типу – характеризуется хорошим развитием мышечной массы, и как следствие прочным и развитым костным скелетом. Количество жировой ткани примерно соответствует средним показателям. Особенности внутреннего строения – грудная клетка выпуклая, плечи широкие, длина конечностей пропорциональная. Все характеристики соответствуют средним. Форма туловища баскетболистов напоминает песочные часы – оно расширено сверху и снизу и сужено посередине [5, с. 61].

Взаимосвязь между морфологическими и дерматоглифическими показателями отмечена в работах Т. Ф. Абрамовой. Установлено, что выраженность рисунка на пальцах и ладонях связаны с размерами тела спортсмена. Преобладание суммарного гребневого счета и большая встречаемость сложных пальцевых узоров выявлена у лиц брахиморфного типа телосложения, а уменьшение суммарного гребневого счета и увеличение доли дуг у долихоморфов, увеличение частоты встречаемости дуг и петель с низким суммарным гребневым счетом связаны с эктоморфией, а преобладание завитков и петель, при высоком гребневом счете, с эндоморфией [1, с. 85]. Высококвалифицированные баскетболисты показывают зависимость от сложности выполняемой игровой функции. Разводящие, ограниченной временной ролью, характеризуются минимальным значением дельтового индекса, суммарным гребневым счетом, и доли завитков при наличии дуг и преобладанием петель, а так же фенотипов (10 петель) и (петля, завиток) при небольшой доле фенотипов (дуга, петля) и (дуга, петля, завиток). Защитники, игроки с самой сложной по координационным требованиям ролью, отличаются самыми высокими значениями дельтового индекса, преобладанием завитков при отсутствии дуг и минимальной долей петель, преобладанием типа (петля, завиток) при значительной доле типа (завиток, петля) и отсутствии всех других.

Выводы. Таким образом, отдельные виды спорта предъявляют специфические требования к строению тела. В ряде видов спорта могут быть выделены ведущие признаки телосложения, которые необходимо учитывать при выборе спортивной специализации. Использование соматотипологических и дерматоглифических проб критериев в прогностическом отборе позволяют с высокой вероятностью на этапе ранней ориентации и начального отбора выбрать тех детей, которые могут достичь высоких результатов в баскетболе.

Список литературы.

1. Абрамова, Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности : дис. ... док. биол. наук. / Т. Ф. Абрамова. – М., 2010. – 51 с.
2. Абрамова, Т. Ф. Пальцевые дерматоглифы и соматотип – конституциональные маркеры разного уровня / Т. Ф. Абрамова, А. Г. Жданова, Т. М. Никитина // Новости медицинской и спортивной антропологии. – 2003. – Вып. 5. – С. 94–95.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека : учебник / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2010. – 275 с.
4. Баранов, А. А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. – М. : Медицина, 2012. – 226 с.
5. Корнетов, Н. А. Учение о конституции человека в медицине: от исторической ретроспективы до наших дней / Н. А. Корнетов // Материалы VII Междунар. конгресса по интегративной антропологии. – СПб. : СПбГМУ, 2012. – 392 с.

КРИТЕРИИ ОТБОРА И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ С РАЗБЕГА

Бобкова Е. Н., Свиринов А. Н., Саенко А. В.
СГАФКСТ, Смоленск, Россия

Ключевые слова: тройной прыжок, критерии отбора, прыгучесть, скоростно-силовая подготовленность, прогнозирование результатов, модельные характеристики.

Актуальность. Повышенный интерес к проблеме спортивного отбора определяется с одной стороны, большой социально-экономической значимостью, в том числе и для физической культуры и спорта, а с другой - многогранностью и сложностью решения ее актуальных вопросов.

Несмотря на ряд фундаментальных исследований, посвященных данной проблеме, в практике детского и юношеского спорта отбор, в своем большинстве, проводится интуитивно или с использованием оценки лишь текущего спортивного результата в определенном виде спортивной деятельности [1; 4; 10].

В работах В. Г. Никитушкина [8], И. Тер-Ованесяна [12], указывается, что проблема отбора и спортивной ориентации в видах легкой атлетики может быть успешно решена, если будет обеспечен комплексный подход с использованием широкого спектра педагогических и медико-биологических методов исследования, выявлены модельные характеристики и должные нормы подготовленности прыгуньи разного возраста и квалификации, разработана методология прогнозирования спортивных достижений, определены организационно-методические основы системы отбора и начальной спортивной специализации.

Спортивный отбор в видах легкой атлетики основан на всестороннем изучении задатков и способностей спортсмена, создании благоприятных возможностей для формирования способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта [5].

Подготовка спортсменок в тройном прыжке – процесс многогранный, объединяющий такие аспекты как прогнозирование спортивного результата, планирование тренировочных нагрузок [3].

Эффективное прогнозирование предрасположенности юных спортсменов к тройному прыжку возможно лишь на основе комплексной оценки их морфофункциональных и двигательных характеристик, определяющих высокие спортивные достижения в этом виде спорта.

Прыгучесть - крайне специфичная двигательная способность человека, совершенствование которой происходит не по механизму синтеза силы и быстроты сокращения мышц. Исходя из экспериментальных данных, можно полагать, что в основе прыгучести лежат специфичные механизмы регуляции двигательной функции, формирующиеся непосредственно в процессе выполнения прыжковых упражнений. Отсюда сила мышц и быстрота их сокращения являются функциональной основой прыгучести [9].

Исследования Е. П. Врублевского, Ю. Г. Травина, С. С. Чернова [1], Ю. А. Пикина [10] убедительно доказывают, что решающее значение для показателей прыгучести имеет способность к скорости развития двигательного усилия, оцениваемая величиной градиента силы по времени. Наибольшую тесноту связи с величиной градиента силы обнаруживает время достижения максимума силы и существенно меньшую связь - максимум усилия. Абсолютная сила не имеет прямой связи с показателями прыгучести, однако она коррелирует с максимумом динамической силы и, следовательно, связана с прыгучестью опосредствованно.

Изменение структуры скоростно-силовой подготовленности прыгуний тройным прыжком с ростом их мастерства, по мнению И. Н. Мироненко [7] сопровождается уменьшением удельного веса способностей, совершенствуемых прыжковыми упражнениями, и повышением роли способностей, развиваемых упражнениями со штангой. На высших этапах совершенствования спортивного мастерства решающее значение приобретает «реактивная способность» нервно-мышечного аппарата. Ввиду этого для прыгуний высокой квалификации чрезвычайно эффективно применение в тренировке прыжковых упражнений с отталкиванием после прыжка в глубину.

Прыгучесть как двигательную способность человека определяют следующие факторы: - абсолютная сила мышц-разгибателей тела (измеренная динамометром или максимальным весом поднятой штанги); - взрывная сила мышц (оцениваемая по результатам прыжковых упражнений); - способность к быстрому проявлению максимума динамического усилия (оцениваемая градиентом силы по времени, рассчитанным по кривой сила-время); - способность нервно-мышечного аппарата к скорости реагирования на внешнюю ситуацию (оцениваемая величиной латентного времени напряжения и расслабления мышц, а также латентным временем зрительно-моторной реакции); - реактивная способность нервно-мышечного аппарата (оцениваемая быстротой переключения мышц от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума динамической нагрузки); - тотальные размеры тела (оцениваемые ростом и весом); - рабочая поза (оцениваемая по суставному углу коленного сочленения в конце фазы амортизации).

По мнению, В. Б. Зеличенока, В. Б. Губы, В. Г. Никитушкина [5] - каждая спортивная специализация производит естественный отбор лиц, обладающих рядом характерных особенностей организма, которые дают возможность при проведении соответствующей подготовки получить высокие достижения именно в этой области, чего не удаётся, видимо, другим лицам, не имеющим соответствующего качества.

Принято, что основным критерием роста спортивного результата является рациональная структура и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Очень важно в структуре спортивной тренировки точно планировать и реализовать нагрузки по своей направленности [11].

Результаты исследований В. П. Косихина [6], А. Л. Оганджанова [9] убедительно доказывают, что в современных условиях, когда уровень тренировочных и соревновательных нагрузок очень высок, спортсменам и тренерам всё труднее изыскивать резервы для повышения спортивных достижений. Поэтому специалисты всё чаще обращаются к вопросам рациональной техники прыжка и технической подготовленности спортсмена, которые связаны с его индивидуальными, чаще всего морфологическими особенностями, а также выбранной специализацией.

Конечно, достигнуть высокого результата можно и при явном несоответствии морфологических качеств традиционным представлениям о морфологическом портрете спортсмена конкретного вида спорта. Но в этом случае, необходимо компенсаторное развитие двигательных качеств, которые восполняли бы морфологическое несоответствие, то есть требуются дополнительные затраты времени и средств.

Исследования В. Е. Годлевского [3] выявили, что подготовка спортсменок высокого класса в тройном прыжке занимает в среднем от 8 до 10 лет. Планировать достижение максимальных результатов следует в возрасте 21-23 лет. Именно этот возрастной диапазон характерен для большинства финалисток и призеров Олимпийских игр последних лет. В этой связи рекомендуется начинать этап предварительной подготовки с 9-10 лет. Это дает возможность целенаправленно, с использованием игр и разнообразных средств физической подготовки воздействовать на развитие основных качеств, необходимых легкоатлету.

Наряду с исходным уровнем развития физических качеств для определения потенциальных возможностей существенное значение имеют темпы их прироста. Высокие темпы прироста спортивных результатов оправдываются лишь в том случае, если такими же темпами происходит рост специальных физических качеств, которые влияют на достижения в беге на средние дистанции. Вместе с тем, первостепенное значение прогноза перспективности юных прыгуний возможно только в том случае, если уровень развития физических качеств достаточно высок. Если же исходный уровень низок, то даже высокие темпы прироста и развития не позволяют повысить спортивный результат до необходимого уровня в определенные возрастные периоды развития детей и подростков [2; 12].

Модельные характеристики и другие показатели морфофункциональных особенностей, физической подготовленности прыгуний являются важными факторами системы управления подготовки спортсменок. Одним из основных факторов в отборе является определение комплекса показателей, характеризующих свойства и качества человека, наличие которых обеспечивает ему успешность выполнения конкретного вида спортивной деятельности и показа высокого спортивного результата [5; 8].

В число факторов, составляющих структуру отбора, включают морфофункциональные показатели, уровень развития двигательных качеств, психологические особенности, состояние здоровья, необходимые интеллектуальные и генетические задатки.

Выводы. Таким образом, анализ современной специальной литературы по методике подготовки прыгуний тройным позволили сделать следующие обобщения:

- Направление и характер содержания теоретических и экспериментальных исследований неравнозначен в изучении: спортивной техники, методики развития ведущих физических качеств, методики спортивной тренировки, обоснования моделей спортсменок и моделей спортивной тренировки в тройном прыжке;

- Наиболее значительными для содержания всей системы спортивной тренировки в тройном прыжке с разбега являются: структура и этапы рационального отбора, эффективная диагностика физической подготовленности спортсменок, планирование спортивной тренировки, учет и контроль главных составляющих спортивной тренировки;

- Достижение высоких спортивных результатов в тройном прыжке зависит от правильной организации и содержания спортивной тренировки. Эффективное управление подготовленностью спортсменки невозможно без объективного педагогического контроля, позволяющего регистрировать количественные и качественные показатели изменений происходящих в физической, технической, психической и других видах подготовленности спортсменки. Оценка тренировочных нагрузок и различных сторон подготовленности является целью комплексного контроля, что является важнейшим механизмом управления подготовкой спортсменки.

Список литературы.

1. Врублевский, Е.П. Программирование тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П.Врублевский, Ю.Г.Травин, С.С.Чернов // Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 20-24.

2. Врублевский, Е.П. Управление тренировочным процессом женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики/ Е.П.Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 2-5.

3. Годлевский В.Е. Индивидуализация тренировочного процесса девушек, специализирующихся в тройном прыжке: диссер... канд. пед. наук./ В.Е. Годлевский. – Смоленск.:СГИФК, 2004. -141 с.

4. Губа В.П. Комплексная оценка общей специальной подготовленности юных прыгуний тройным прыжком/ В.П Губа, Л.Л Федоров, Н.В Строева //Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: междунар. сб.науч.тр. – Смоленск, 2004. – С.46 – 88.

5. Зеличенко В. Б. Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г Никитушкин, В.Г Губа.- М.: Физическая культура, 2000. - 123 с.

6. Косихин В. П. Составляющие комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 20-24.

7. Мироненко, И.Н. Прыжок в длину и тройным/ И.Н. Мироненко // Легкая атлетика.- 2004.- №3. – С.4-5.

8. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин М.: Физическая культура 2010. - 230 с.

9. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А.Л. Оганджанов – М.: Физическая культура, 2005. - 200 с.

10. Пикин, Ю.А. Адаптационные закономерности специальной силовой подготовленности юных легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке / Ю. А. Пикин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - N 3 (37). - С. 69-71.

11. Самойлов, Г.В. Особенности специальной скоростно-силовой подготовки женщин в тройном прыжке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.В. Самойлов.- М., 2002.- 23 с
12. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. / И.А Тер-Ованесян – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Гибадуллин М. Р., Саетов Т. А.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, взрывная сила, технико – тактические действия, скоростно-силовые качества, специальная работоспособность, соревновательный период, скоростно-силовая подготовленность, общая выносливость.

Актуальность. В настоящее время скоростно-силовая подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, появлением более энергоемких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях, увеличением скоростей, частого применения с целью увеличения зрелищности общего старта и старта забегам. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, то есть от скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Ведущим показателем скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков является «взрывная сила», которая проявляется при отталкивании палками и лыжами для преодоления различных дистанций.

В последнее время скоростно-силовая подготовка является основным условием, обеспечивающим оптимальный уровень развития специальной работоспособности лыжников-гонщиков, в связи с усложнением профиля соревновательных дистанций и роста конкуренции на главных соревнованиях сезона.

Для успешного выступления в соревнованиях очень важны скоростно-силовые качества. Когда технико-тактические действия и общая выносливость спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне, выигрывает тот спортсмен, у которого скоростно-силовая подготовленность выше, чем у соперника. А именно, хорошо технически развит верхний плечевой пояс, идет хорошее отталкивание руками и за счет этого дает высокую скорость передвижения, которая играет большую роль в результате спортсмена на финише.

Скоростно-силовая подготовка, являясь составной частью современного тренировочного процесса, направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов в избранном виде спорта [2].

Цель работы. Разработать и экспериментировать методику скоростно-силовой подготовки лыжников гонщиков 13-15 лет в соревновательном периоде.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ДЮСШ « по лыжным гонкам» г. Казани.

В исследовании приняли участие 22 лыжников-гонщиков 13-15 лет, которые были разделены на две равные группы:

Экспериментальная – группа, которая тренировалась по методике данного специальным комплексам упражнений.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе.

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки скоростно-силовых качеств. Были использованы такие тесты, как тест «подтягивание на время», «подтягивание на максимальное количество раз» и тест «бег на лыжах 150 метров» [3].

Для определения показателей уровня развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков все результаты тестирования сравнивались с нормативными требованиями для групп спортивного совершенствования, занимающихся лыжными гонками (табл. 1)

Таблица 1. - Нормативные требования для групп спортивного совершенствования, занимающихся лыжными гонками

Название теста	Результат		
	Низкий показатель	Норма	Высокий показатель
Подтягивание на время	5	8	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на время	25	33	40
Бег на лыжах 150 м (сек)	35,00	30,00	27,00

Согласно данной таблице уровень развития скоростно-силовых показателей лыжников - гонщиков контрольной и экспериментальной групп находился в основном на низком и среднем уровне (рис. 1, 2).

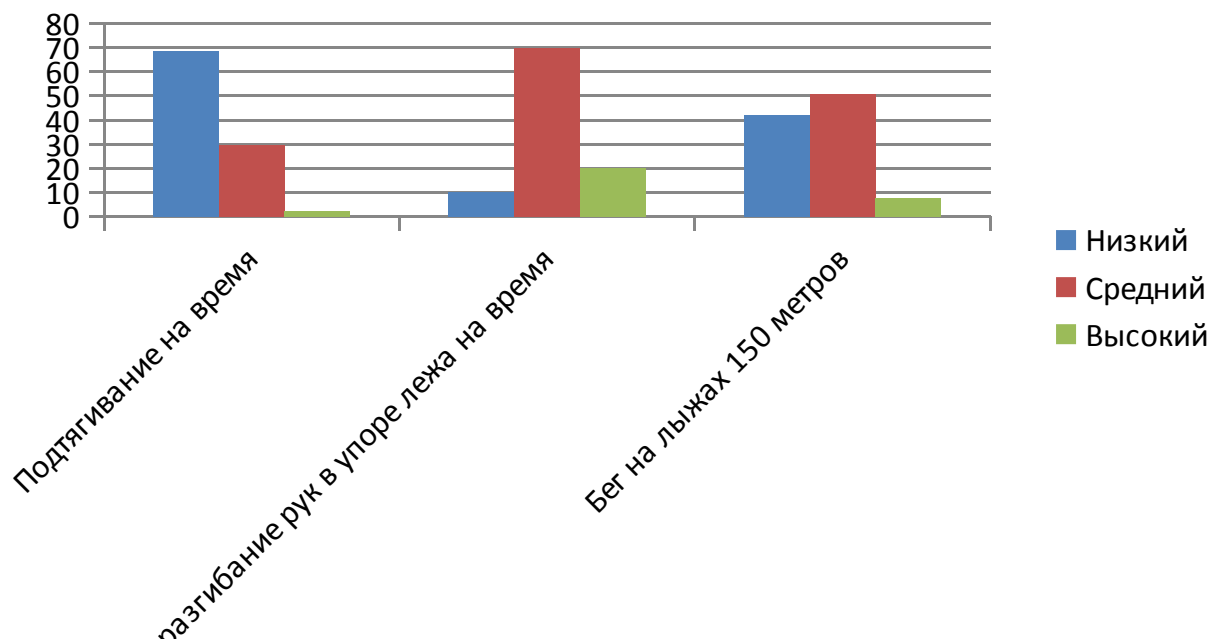


Рис. 1. Уровень развития скоростно-силовых показателей контрольной группы

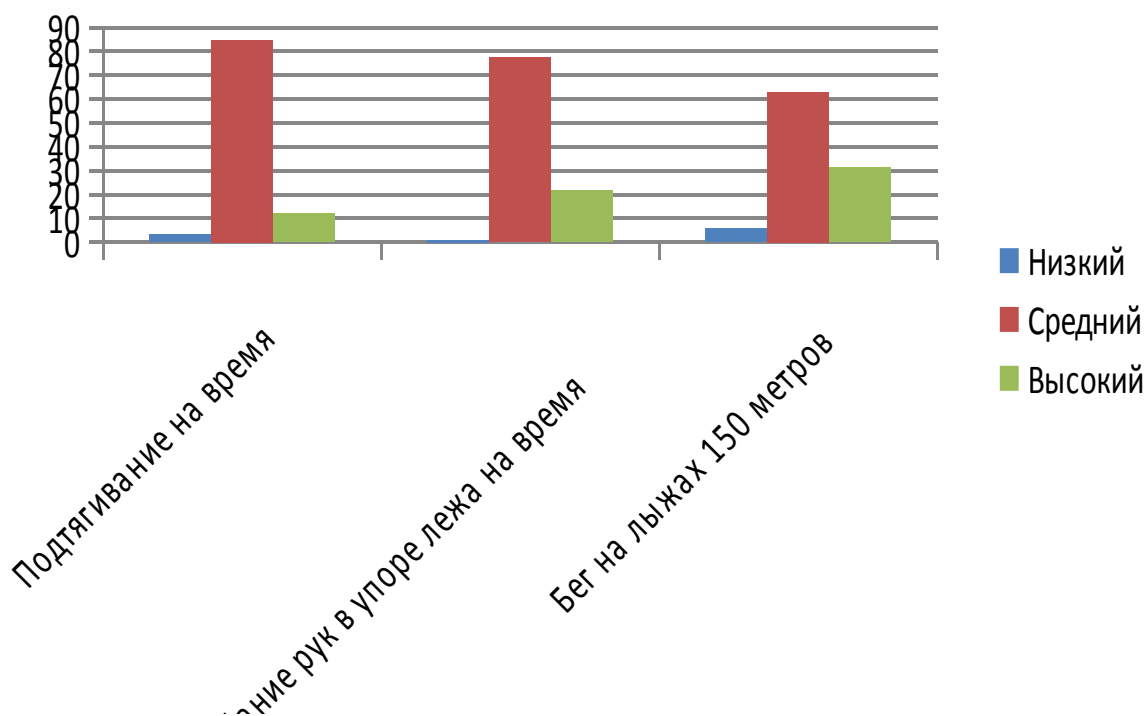


Рис. 2. Уровень развития скоростно-силовых показателей экспериментальной группы

После проведенного тестирования мы разработали специальный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у детей 13-15 лет, занимающихся лыжными гонками.

В разработанный комплекс упражнений входили упражнения со вспомогательными средствами и без них. Вспомогательными средствами являлись резиновый жгут и 5-килограммовые отягощения (табл. 2)[1]

Таблица 2. - Методика развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков в соревновательном периоде

Средства	Методика развития
Передвижение на лыжах в подъем с палками и без палок	Подъемы малой (60) и средней (150) крутизны. Длина подъема 50-100 м. Повторный метод тренировки
Передвижение на лыжах	Одновременными ходами на равнине и в пологие подъемы. Длина подъемов 50-100 м. Методы: повторный, контрольный и соревновательный. Количество серий: 1-3
Передвижение на лыжах на отрезках с пересеченным рельефом	Длина отрезков от 200 до 300 м. Повторный метод тренировки. Количество серий: 1-3
Прыжки, многоскоки, упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук, спины, ног, коленных и голеностопных суставов	Выполнение до 20 сек, отдых между повторениями 1 мин. Выполнение при значительном повышении частоты движений; окончание при снижении результатов в прыжках. Методы: повторный, до отказа, круговой
Упражнения с амортизаторами	По 30 сек с максимальной частотой; по 60 с со средней частотой

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной силы.

1. Комплекс упражнений с вспомогательными средствами:

- подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом с отягощением (5 подходов по 3 раза);
- имитация работы рук на месте с резиновым жгутом (5 подходов по 30 раз);
- бросание из-за головы набивного мяча на дальность из положения лежа (5 подходов по 20 раз);
- работа с гантелями на верхний плечевой пояс (6 подходов по 10 раз на каждую руку).

2. Комплекс упражнений без вспомогательных средств:

- подтягивание на перекладине (3 подхода по максимуму);
- отжимания на брусьях (5 подходов по 7 раз);
- отжимания от пола на взрыв (5 подходов по 10 сек).

3. Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств на лыжах:

- «спурт» на лыжах в гору (5 подходов по 15 м);
- «спурт» на лыжах по прямой без работы ног (5 подходов по 150 м).

Основные результаты. После применения предложенного комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств спортсмены экспериментальной группы были повторно протестированы (рис. 3).

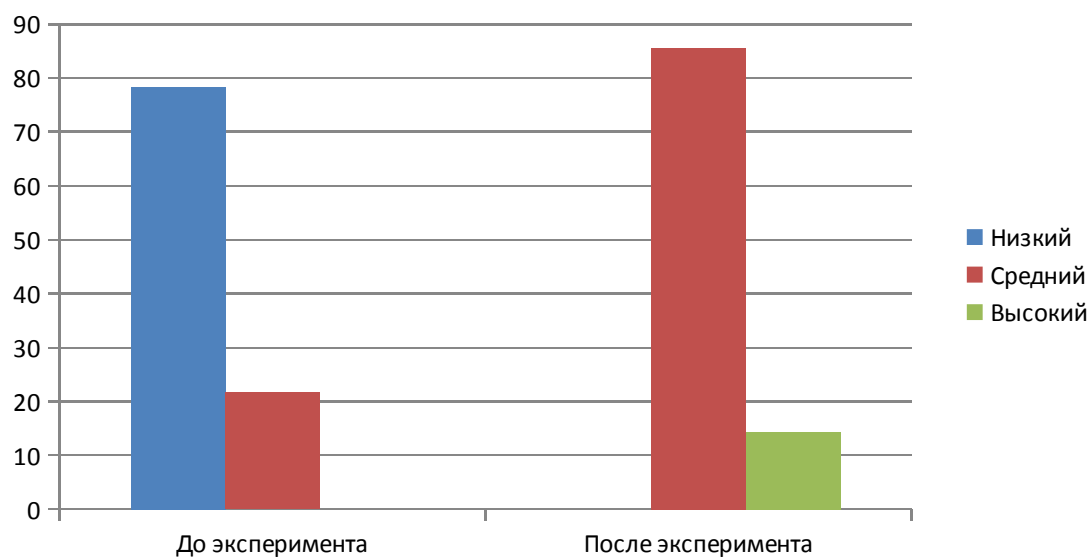


Рис. 3. - Уровень развития скоростно-силовых показателей экспериментальной группы после применения специального комплекса.

По результатам проведенного исследования мы обнаружили большую значимость применения специального комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств, а именно для развития плечевого пояса у детей 13-15 лет, занимающихся лыжными гонками.

Проведенное исследование двигательной подготовленности выявило общий низкий и средний уровень развития скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков. В течение эксперимента за счет специального комплекса упражнений удалось повысить уровень развития скоростно-силовых качеств с низкого до среднего и со среднего до высокого, что также способствовало повышению результативности в соревновательном периоде (рис. 4).

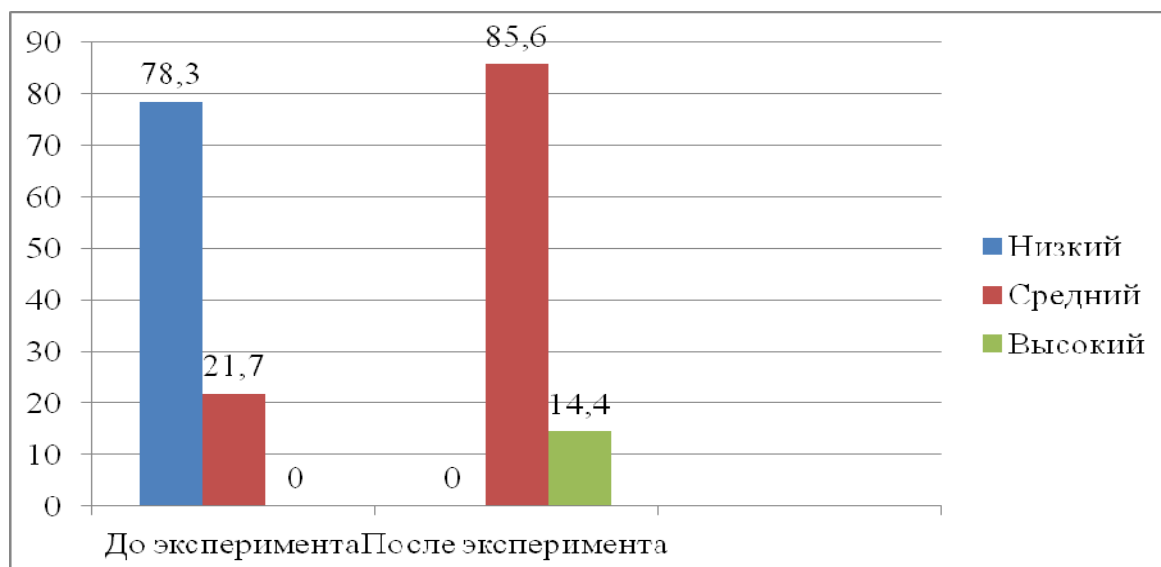


Рис. 4. - Показатели результативности экспериментальной группы в соревновательном периоде.

Таким образом, организация и проведение занятий по лыжной подготовке лыжников-гонщиков 13-15 лет с учетом сенситивных периодов и на основе мониторинга развития скоростно-силовых качеств способствовали положительной динамике показателей, характеризующих специальную подготовленность спортсменов, и повышению спортивных результатов.

Выводы. Изучив научно методическую литературы, мы узнали, что, скоростно-силовая выносливость характеризуется взаимосвязью силы и скорости с выносливостью и проявляется в высоких результатах в беге и в передвижении на лыжах по различному рельефу. Скоростно-силовые качества характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Проведенное исследование двигательной подготовленности выявило общий низкий и средний уровень развития скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков. В течение эксперимента за счет специального комплекса упражнений удалось повысить уровень развития скоростно-силовых качеств с низкого до среднего и со среднего до высокого, что также способствовало повышению результативности в соревновательном периоде.

Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков определяется степенью развития скоростно-силовых показателей главных групп мышц, принимающих участие в выполнении основной нагрузки в движениях циклического характера, присущих лыжным гонкам (мышц-разгибателей предплечья, плеча, бедра, голени, сгибателей туловища, бедра и подошвенных сгибателей стопы).

Список литературы:.

1. Авдеев, А. А. Планирование нагрузок лыжников-гонщиков старших разрядов с учётом подготовки к спринтерским дистанциям / А. А. Авдеев. - Великие Луки, 2006.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин – М.: Владос-Пресс, 2007.
3. Семейкин, А. И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: учеб. пособ. / А. И. Семейкин, Ю. П. Салова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

Гибадуллин М. Р., Каюмов А. А.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: Психоэмоциональная подготовка, лыжный спорт, физическая подготовка, техническая подготовка, психолого-эмоциональная подготовка, лыжники-гонщики.

Актуальность исследования. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В настоящее время мировой спортивный опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовки, индивидуального спортивного мастерства для максимального использования морально-волевого потенциала в достижении высоких спортивных результатов существенную роль играет психологический фактор. Причем это касается разных периодов подготовительного этапа тренировочного процесса, самих спортивных соревнований самого разного уровня (Ильин И.П., 2009).

Для достижения высоких результатов в лыжном спорте совершенно необходимо научить спортсмена правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий (Захаров А.Д., 1971).

Эмоционально-волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Тем более что современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Особенно важными составляющими тренировочного процесса специалисты считают физическую, техническую, тактическую и психолого-эмоциональную подготовку. Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью.

В связи с этим, современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений.

Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема эмоциональной подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте.

Таким образом, необходимость совершенствования форм и средств психоэмоциональной подготовки с одной стороны, и определить ее влияние на спортивные результаты детей, с другой позволила сформулировать проблему настоящего исследования: специфика и роль эмоциональной подготовки спортсменов-лыжников 13-14 лет в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: раскрыть особенность эмоциональной подготовки спортсменов-лыжников 13-14 лет

Методика исследования:

- Методика «Диагностика уровня тревожности» (по Дж. Тейлору);
- Методика «Самооценка психических состояний личности» (по Айзенку)
- Методика «Оценка волевых качеств»
- Методика «Уровень субъективного контроля» (по Е.Ф. Бажину)

Результаты и их обсуждение:

1. Современное состояние проблемы психоэмоциональной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет состоит в следующем:

а) в отсутствии применения методов психической тренировки, посредством которой развиваются психические функции и качества спортсменов, где происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности.

б) в нехватке внимания со стороны тренера-психолога, в недостаточном количестве бесед, которые бы способствовали выявлению у спортсменов-лыжников их способностей и интересов.

Хотелось бы подчеркнуть, что постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. Более того, планирование процесса формирования психоэмоциональной подготовки должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, в частности темперамента.

2. Наиболее оптимальными методами психоэмоциональной подготовки с учетом соревновательной деятельности являлись:

а) суггестивные методы, основанные в адаптации спортсменов-лыжников к травмирующим психику факторам.

б) методы основанные на мышечной релаксации (расслаблении) и мышечной активации. К ним относятся: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка.

3. Используя следующие методы психоэмоциональной подготовки, можно преодолевать и изменять нежелательные состояния спортсмена-лыжника, такие как стартовая апатия, повышенный фон тревожности, высокий уровень психического напряжения,

На основе данных методов была проведена опытно-экспериментальная работа по оценке психоэмоциональной подготовки лыжников гонщиков 13 – 14 лет. По результатом исследования, выявлены следующие закономерности:

а) средний уровень тревожности в экспериментальной группе не превышал средний уровень контрольной группы и составлял 60%;

б) в экспериментальной группе увеличились показатели волевых качеств лыжников-гонщиков от 3,4 до 4,5 баллов по окончании эксперимента;

в) претерпели положительные изменения показатели, по состоянию субъективного контроля спортсменов, который увеличился в 1,5 раза и составил 5,8 баллов в экспериментальной группе, от прошлых 4,2 до начала эксперимента.

Хотелось бы отметить, что показатели по методам исследования в контрольной группе не понесли конструктивных изменений на протяжении всего эксперимента и остались на том же уровне.

Таким образом, проведенное исследование показало, что экстремальные условия спортивной деятельности требуют наличия у спортсменов особого психического состояния, выступающего фактором, противодействующим эмоциональной

напряженности и отрицательным состояниям, возникающим в процессе деятельности. Таким состоянием является состояние эмоциональной готовности личности.

После реализации программы по формированию эмоциональной готовности юных спортсменов-лыжников к спортивной деятельности у спортсменов-лыжников произошли следующие изменения:

- снизился фон отрицательных психических состояний, таких как повышенный уровень тревожности и агрессивности;

- самостоятельность, ответственность, целеустремленность, энергичность, инициативность, настойчивость, решительность, стали намного выше;

- локус контроля стал намного выше, что указывает на уверенность спортсменов в том, что большинство важных событий в жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом.

- стабильность эмоциональных состояний, упорства, решительности, самоконтроля и сдержанности.

Проведенное опытно-экспериментальное исследование убедило нас в целесообразности выдвинутой гипотезы. Эффективность эмоциональной подготовки спортсменов-лыжников, достоверность полученных выводов подтверждается данными математической обработки материалов исследования.

Список литературы.

1. Баталов А.Г., Раменская Т.И., Головкин П.В. и др. Лыжный спорт: Краткий курс / А.Г. Баталов – М., Academia, 1996.-434с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин – М.: Владос-Пресс, 2007.

3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб., 2009. – 148 с.

4. Психологическая подготовка лыжников [Текст] / А. Д. Захаров. М.: Физкультура и спорт, 1971. 104 с. : ил. Библиогр.: с. 102

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Гинзбург М. Г., Опошнян Е. Ю.

Челябинский колледж физической культуры Урал ГУФК, Челябинск, Россия

Актуальность. Опыт педагогов и тренеров, а также результаты исследований показывают, что воспитание выносливости у легкоатлетов важнейшая составная часть их всесторонней подготовки.

Конкуренция в спорте стимулирует тренеров и атлетов искать новые методики развития общей и специальной выносливости бегунов на средние дистанции, помогающие в достижении наивысшего результата.

В легкой атлетике существуют два пути использования выносливости. Она используется в группе видов, куда входят бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба, и в качестве компонента общей физической подготовки.

Имея четкое представление о том, что входит в компонент «выносливости» общей физической подготовки, опытный тренер может обеспечить удовлетворение потребностей своих спортсменов в выносливости, которая будет соответствовать их возрасту, уровню зрелости и этапу спортивного развития.

Организация исследования и результаты. Исследования проводились на базе МСДЮСШОР № 2 г. Челябинска. В эксперименте участвовали юноши 14-15 лет, которых разделили на две группы: контрольная группа - занималась по стандартной методике тренировок и экспериментальная – по специально разработанной методике.

На первом этапе изучалось состояние исследуемых вопросов в литературе.

На втором этапе проводилось тестирование в беге на 100 м, 3000 м и прыжок в длину с места, а также измерялась ЧСС в покое для определения уровня функциональных возможностей организма.

Цель исследования заключалась: во-первых, в анализе источников литературы по исследуемой проблеме и, во-вторых, предполагалось, что предложенная методика развития выносливости позволит повысить функциональные возможности и улучшить спортивный результат бегунов на средние дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. В экспериментальной группе было предложено увеличить по времени подготовительную часть и включать в комплексы общеразвивающих упражнений элементы йоги для более «глубокой» разминки всего организма. Также предлагалось больше включать спортивные и подвижные игры, так как игровая тренировка служит для детей хорошей эмоциональной разгрузкой с одновременным развитием координации, силы, выносливости и других физических качеств.

В результате проведенного эксперимента в контрольной группе результаты в беге на 100 м улучшились на 0,4 сек (2,6%), в беге на 3000 м – на 16 сек (5,5%), в прыжках в длину с места – на 8,4 см (3,2%). В экспериментальной группе результаты в беге на 100 м улучшились на 0,7 сек (4,3%), в беге на 3000 м – на 28 сек (5,5%), в прыжках в длину с места – на 12,8 см (3,2%).

Также изменились и функциональные показатели (ЧСС в покое). За время эксперимента в контрольной группе этот показатель улучшился на 2,7 уд/мин (с 69,4 до 66,7), а в экспериментальной группе на 4,4 уд/мин (с 68,8 до 64,4).

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показывает, что воспитание выносливости является важнейшей составной частью системы подготовки спортсмена и представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

2. За время эксперимента результаты в группах улучшились, но наиболее существенные изменения произошли в экспериментальной группе.

3. Снижение ЧСС показало, что спортсмены экспериментальной группы стали более тренированы по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Заключение. Хороший уровень выносливости необходим практически во всех видах спорта в целях обеспечения высокого уровня работоспособности, хорошего состояния здоровья, быстрого восстановления от тренировочных и соревновательных нагрузок.

Без воспитания выносливости спортсмен не сможет выйти на новый уровень развития, а, следовательно, не добьется наивысших результатов в избранном виде двигательной деятельности.

Опыт педагогов и тренеров, а также результаты исследований показывают, что воспитание выносливости у легкоатлетов важнейшая составная часть их всесторонней подготовки.

Список литературы.

1. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик – М: Физкультура и спорт, 2008. – 197с.
2. Колинков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике / Л. С. Колинков. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 246 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ

Головко Д. Е.
НИ ТГУ, Томск, Россия

Ключевые слова: предстартовая подготовка, психоэмоциональное состояние, тренировочный процесс.

Актуальность. В современном лыжном спорте уровень спортивных результатов постоянно растет. Совершенствуются стили передвижения на лыжах, а также модернизируется спортивный инвентарь. Возрос тренировочный объем и интенсивность физических нагрузок. Все эти факторы непосредственным образом влияют на тренировочный процесс лыжников-гонщиков. В связи с этим есть необходимость в создании новых методик и средств, способствующих повышению спортивных результатов и увеличению уровня спортивного мастерства спортсменов.

Тренировочный процесс в лыжных гонках - это многолетняя и очень сложная система, связанная прежде всего с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Одной из ключевых составляющих спортивного результата является психологическая подготовка спортсмена. Умение спортсмена мобилизоваться в стрессовых ситуациях, ликвидировать неблагоприятные предстартовые состояния очень важно для успешного выступления на соревнованиях.

Именно этой цели служит разработанный нами комплекс психоэмоциональной стимуляции нервной системы. Предполагалось, что при помощи упражнений (психоэмоциональных всплесков), входящих в комплекс, удастся мобилизовать спортсмена, повысить уровень активности его нервной системы, улучшить психоэмоциональное состояние.

Проверить эффективность данного комплекса мы планировали при помощи Аппаратно-программного комплекса (АПК) «Спортивный психофизиолог». А также при помощи разработанного нами тест-опроса, отражающего субъективные ощущения испытуемых об влиянии на их организм психоэмоциональных всплесков.

Разберем поподробнее что же такое «психоэмоциональные всплески». Так как это абсолютно новый термин, требуется конкретное разъяснение.

Психоэмоциональные всплески это комплекс упражнений, способствующий повышению уровня активности нервной системы и мобилизационных возможностей спортсменов.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две равные группы, по 6 человек в каждой, контрольную (К) и экспериментальную (Э). Обе группы тренировали по абсолютно одинаковым тренировочным планам, выполняли идентичную нагрузку. Единственным различием было использование комплекса психоэмоциональной стимуляции, перед тренировками и перед соревнованиями.

При построении микроциклов учитывалось чередование средств и методов подготовки, а также характер предлагаемых тренировочных нагрузок (поддерживающий, восстановительный и развивающий). Занятия проводились 4 раза в неделю с максимальной продолжительностью 2 часа.

Основными методами тренировок в обеих группах являлись: равномерный, переменный, повторный и контрольный.

Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития, проявляющаяся как в развитии тех или иных психических качеств, так и в формировании специфических свойств личности юного спортсмена.

Эффект тренировки двигательных способностей у детей и подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей, а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных [1].

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта [2].

Комплекс упражнений психоэмоциональной стимуляции нервной системы состоит из трех упражнений. Во всех упражнениях исходное положение лежа, либо на спине, либо на животе. Причем нужно максимально расслабиться. Главной задачей спортсмена, является как можно быстрее отреагировать на стрессовый фактор и встать на ноги.

Таблица 1 – Комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески»

Название упражнения	Исходное положение	Стрессовый фактор	Количество раз
Всплески на животе	Лежа на животе, руки вдоль туловища, голову в сторону	Звуковой сигнал, хлопок, свисток	15
Всплески на спине	Лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо	Световой сигнал, фонарик, светодиод	10
Попеременные всплески на спине и животе	После каждого упражнения меняется исходное положение	Световой сигнал, звуковой сигнал	5

При помощи АПК «Спортивный психофизиолог» проверялся исходный уровень психофизиологических способностей спортсменов в контрольной и экспериментальной группах, по следующим показателям: 1. Время реакции на свет (рука) 2. Время реакции на звук (рука) 3. Воспроизведение светового сигнала 4. Воспроизведение звукового сигнала 5. Теппинг тест (рука), среднее значение 6. Частота

слияния мельканий 7. Частота Различия мельканий 8. Время реакции на свет (нога) 9. Время реакции на звук (нога) 10. Теппинг тест (нога), среднее значение [3].

По всем этим показателям можно в достоверности оценить уровень развития психофизиологических способностей лыжников-гонщиков 12-13 лет.

Для удобства систематизации данных оценка результатов производилась путем подсчета среднего значения всех показателей теста в каждой из групп. Обработка количественных результатов осуществляется с помощью параметрических критериев Стьюдента (Т-критерий).

Начальное тестирование было проведено в декабре 2015-го года.

Таблица 2 – Исходный уровень психофизиологических способностей в контрольной и экспериментальной группах лыжников-гонщиков 12-13 лет

Группа	Контрольная	Экспериментальная	P-значение
Время реакции на свет (рука)	0,35	0,37	0,4
Время реакции на звук (рука)	0,439	0,461	0,8
Воспроизведение светового сигнала	4,3	3,8	0,5
Воспроизведение звукового сигнала	6,8	7,8	0,7
Теппинг тест (рука), ср.знач.	48,5	52,3	0,9
Частота слияния мельканий	28,6	24,2	0,8
Частота Различия мельканий	30,6	32,5	0,7
Время реакции на свет (нога)	0,412	0,384	0,7
Время реакции на звук (нога)	0,439	0,488	0,6
Теппинг тест (нога), ср.знач.	50,5	54,5	0,4

Анализ данных таблицы № 1 показывает, что по своим значениям P соответствует показателю $P > 0,05$. Следовательно, по сравниваемым показателям контрольной и экспериментальной групп не наблюдается их достоверных различий, что свидетельствует об однородности групп.

С декабря 2015-го по февраль 2016-го, в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески». Так как этот период является самым разгаром лыжного сезона, нам удалось проверить эффективность комплекса во время предсоревновательной подготовки.

В конце февраля было проведено повторное тестирование на АПК «Спортивный психофизиолог» по 10 тестовым показателям.

Таблица 3 – Итоговый уровень психофизиологических способностей в контрольной и экспериментальной группах лыжников-гонщиков 12-13 лет

Группа	Контрольная	Экспериментальная	P-значение
Время реакции на свет (рука)	0,37	0,27	0,07
Время реакции на звук (рука)	0,421	0,363	0,07
Воспроизведение светового сигнала	4,4	2,4	0,03
Воспроизведение звукового сигнала	6,2	4,8	0,05
Теппинг тест (рука), ср.знач.	48,59	62,3	0,09
Частота слияния мельканий	26,6	18,3	0,07
Частота Различия мельканий	30,2	22,3	0,05
Время реакции на свет (нога)	0,412	0,238	0,07
Время реакции на звук (нога)	0,389	0,284	0,06
Теппинг тест (нога), ср.знач.	52,5	68,5	0,08

Был проведен сравнительный анализ результатов первого и второго тестирования для выявления эффективности применяемого комплекса упражнений.

На основании вычисленных средних значений, стандартного отклонения и критерия Стьюдента результаты тестирования были проанализированы и сделаны выводы об эффективности применяемого комплекса «Психоэмоциональные всплески».

В экспериментальной группе возрос уровень победителей и призеров на районных и областных соревнованиях, а в контрольной группе остался на прежнем уровне.

Так же по результатам тест-опроса все испытуемые в экспериментальной группе признали эффективность «Психоэмоциональных всплесков» в предстартовой подготовки, так же многие начали использовать комплекс самостоятельно как зарядку, чтобы взбодриться перед началом дня. Так же некоторые ребята отметили что комплекс дает возможность мобилизоваться, когда эмоциональное состояние находится на не очень хорошем уровне, присутствует чувство «вялости».

Было выявлено что эффект «Психоэмоциональных всплесков» от 1,5-ра до 3-х часов, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Выводы. Наши исследования показали, что комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески» является весьма эффективным средством предстартовой подготовки лыжников гонщиков 12-13 лет.

Список литературы.

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие. - М.: Издательство Владос-Пресс, 2003. - 192 с.
2. Платонов В.Н., Подготовка юного спортсмена. – К., 1998. – 288 с.
3. Корякина Ю.В. Аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог» (АПК «Спортивный психофизиолог»), Исследование психофизиологический особенностей спортсменов. – М., 2013 – С. 308.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Егорова М. А., Шестаков И. В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: физическое развитие, умственная отсталость, физическая культура.

Актуальность. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобразования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Сте-

пень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др.

Цель работы: определить влияние занятий физической культурой на организм детей с умственной отсталостью.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа с сентября 2014 года по апрель 2015г. в МБС(К)ОУ- ШКОЛА VIII вида №44 г. Брянска, принимали участие 6 учащихся 9-10 лет.

На первом этапе осуществлялся анализ специальной учебно-методической литературы. Были собраны сведения, позволяющие установить реальное состояние изучаемого вопроса. На основании этого была разработана цель, задачи и методы исследования.

На втором этапе проводился исследование и оценка начального уровня физического развития детей 9-10 лет с умственной отсталостью.

На третьем этапе проводилось итоговое тестирование уровня физического развития детей 9-10 лет с умственной отсталостью, изучались результаты исследования, проводилась математическая обработка данных, анализ и обобщение полученных результатов исследования, формулировались выводы.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; методы исследования физического развития; методы математической обработки данных.

С целью выяснения влияния физической культуры на организм детей с умственной отсталостью была проанализирована научная и учебно-методическая литература. Данный метод использовался с целью изучения состояния проблемы, ее актуальности, выявления тенденций и определения перспектив, касающихся рассматриваемых проблем.

Главной задачей этого метода является определение того, что ранее сделано другими исследователями по выбранной нами теме.

Уровень физического развития определяют совокупностью методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков.

Методы исследования физического развития детей с лёгкой и умеренной степенью умственной отсталости: измерение роста (длины тела); измерение массы тела; измерение окружности грудной клетки; спирометрия: фактическая и должная жизненная ёмкость легких; динамометрия.

Оценка значений роста, веса и окружности грудной клетки проводилась методом центильных таблиц.

Результаты их обсуждение. Физическое развитие как один из показателей здоровья свидетельствует об уровне и эффективности лечебно-оздоровительных

мероприятий в школе и отражает влияние многочисленных факторов внешней и внутренней среды на организм человека.

Результаты тестирования антропометрических признаков детей с умственной отсталостью лёгкой и умеренной степени в начале учебного года свидетельствуют, что по показателям длины тела имеются различия между детьми с легкой и умеренной степенью умственно отсталыми (2 см). Средние показатели массы тела у детей с легкой степенью отсталости - 33,3 кг, у детей с умеренной степенью отсталости - 37,7 кг, это указывает на незначительное (4,2 кг) превосходство по массе тела. Средние показатели окружности грудной клетки (ОГК) у детей с легкой степенью отсталостью составили 65,3 см, с умеренной - 71,3 см, полученные результаты указывают на незначительное превосходство (6 см) данного возраста.

Средние показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у детей с легкой отсталостью составили 0,93 л, у детей с умеренной отсталостью - 0,93 л. Разницы не выявлено.

Анализ результатов состояния аппарата внешнего дыхания в начале учебного года показал, что имеются достоверные различия по показателям жизненной емкости легких и должной жизненной емкости легких: ЖЕЛ снижена на 58%, ее фактическая величина составляет менее 42% от ДЖЕЛ с легкой степенью отсталостью и 40% от ДЖЕЛ с умеренной, что указывает на нарушения внешнего дыхания (более 25%).

Средние показатели динамометрии у детей с легкой степенью отсталостью составили 12,7 кг, с умеренной - 11 кг, что указывает на незначительное превосходство (1,7 кг) детей с легкой отсталостью в сравнении с детьми с умеренной отсталостью данного возраста.

В результате сравнительного анализа динамометрических показателей между здоровыми детьми и детьми с умственной отсталостью установлены средними показатели динамометрии данного возраста, которые принято считать нормой.

Таким образом, не выявлено значительных расхождений в показателях физического развития у детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталостью.

На заключительном этапе нашего эксперимента было проведено повторное тестирование.

Анализируя конечные данные, следует отметить, что прирост произошел по всем показателям.

Согласно полученным данным, прирост в показателях физического развития детей с лёгкой степенью умственной отсталости увеличился: рост (стоя), в см. на 1,5%; масса тела, в кг.на 5,1%; окруж. груд. кл. (ОГК), в см. на 1,5%; ЖЕЛ, л. на 82,8%; динамометрия (кг) на 11,6%.

А также прирост в показателях физического развития детей с умеренной степенью умственной отсталости тоже увеличился: рост (стоя), в см. на 1,6%; масса тела, в кг. на 6,1%; окруж. груд. кл. (ОГК), в см. на 1,0%; ЖЕЛ, л. на 61,2%; динамометрия (кг) на 18,2%.

Следовательно, исходя из результатов проведённого исследования, можно говорить об улучшении показателей физического развития, что подтверждает эффективность занятий физической культурой.

Выводы.

1. Установлено, что у детей с лёгкой степенью умственной отсталости ряд показателей (ЖЕЛ, ОГК) физического развития снижены аналогичных показателей здоровых детей [4].

2. Результаты исследований итогового тестирования показывает прирост показателей физического развития в конце учебного года у детей с умственной отсталостью. Прирост в показателях физического развития у детей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Полученные в ходе эксперимента данные могут быть использованы в качестве нормы при оценке физического развития детей лёгкой и умеренной степени умственной отсталости. Для достижения необходимых результатов целесообразно соблюдать следующие правила: нагрузка должна соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям занимающихся, плавно повышаться; использовать индивидуальный подход в дозировании нагрузки; во время выполнения упражнения контролировать занимающихся; обязательно присутствие необходимых мероприятий по обеспечению безопасности занимающихся, организовать страховку.

Список литературы.

1. Александрова, Н.А. Некоторые результаты клинического изучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью /Н.А. Александрова // Дефектология. 2002. - № 6. -С.48-51.

2. Иванов, Е.С., Исаев, Д.Н.Что такое умственная отсталость. Руководство для родителей. / Е.С. Иванов, Д.Н. Исаев. -СПб.: -2000. -20 с.

3. Исаев, Д.Н.Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство./Д.Н. Исаев. -СПб.: -2007. -96-101с.

4. Мазурина, А.В., Воронцова, И.М. Пропедевтика детских болезней / А.В. Мазурина. И.М. Воронцова. -М.: -2008. -23с.

5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. /Л.В. Шапкова. -М.: - 2003. -147-155 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Егорова М. А., Жеравков Р. М.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: силовые способности, юные дзюдоисты.

Актуальность. Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране. Вопросы подготовки борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [3; 5; 6].

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что прояв-

ляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма», «чувство темпа» и т.д. [2; 4; 5].

Развитие силовых качеств юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В данном случае, если не применять углубленной тренировки силовой и координационной направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития этих качеств.

В связи с выше изложенным, **целью нашего исследования** является изучение особенностей развития силовых способностей у дзюдоистов 15-16 лет, а также разработка эффективных методов развития данных качеств.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа с октября 2013 года по апрель 2014 года на базе ДЮСШ борьбы г. Брянска. В исследовании принимали участие 10 спортсменов.

На первом этапе осуществлялся анализ специальной учебно-методической литературы. Были собраны сведения, позволяющие установить реальное состояние изучаемого вопроса.

На основании этого была разработана цель, задачи и методы исследования, проведено тестирование начального уровня скоростно-силовых способностей подростков.

На втором этапе проводился собственно педагогический эксперимент: специально организованная работа по развитию силовых способностей на учебно-тренировочных занятиях с применением специально подобранных комплексов упражнений.

На третьем этапе проводилось итоговое тестирование уровня силовых способностей подростков, участвовавших в эксперименте, изучались результаты исследования, проводилась статистическая обработка данных, анализ и обобщение полученных результатов исследования, формулировались выводы.

Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания [1; 2].

В процессе проведения педагогического эксперимента для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической обработки полученных результатов.

С целью выяснения особенностей тренировки для развития силовых и координационных способностей был проанализирована научная и учебно-методическая литература, что позволило глубже понять и определить основное направление и уровень решения ряда вопросов по изучаемой проблеме. Изучались затрагивающие проблемы данного исследования вопросы биомеханики, физиологии, спортивной метрологии, теории и методики физического воспитания. Полученные данные использовались при обсуждении результатов исследования. Это позволило составить определенное представление о состоянии исследуемой проблемы, обобщить мнения специалистов и экспериментальные данные.

Выбор контрольных тестов осуществлялся на основе данных методики комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Были

предложены общепринятые контрольные тесты, позволяющие оценить уровень силовых и координационных способностей: время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса; челночный бег 3x10 м; время 10 бросков манекена «прогибом»; прыжок в длину с места.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Сила мышц кисти измерялась два раза. Регистрировался лучший показатель.

Сила мышц плечевого пояса измерялась по результатам, показанным в жиме штанги от груди лежа.

Для решения поставленных задач нами был проведен эксперимент.

Задача педагогического эксперимента заключалась в нахождении оптимального, наиболее эффективного метода использования силовых упражнений и упражнений на развитие ловкости дзюдоистов.

У участников эксперимента были определены начальные показатели развития силовых способностей.

В течение 5 месяцев участники группы выполняли на тренировочных занятиях предложенный комплекс упражнений. При развитии силовых качеств необходимо стремиться к повышению нагрузки до максимальной с одновременным увеличением длительности ее воздействия ориентируясь на условия соревновательной деятельности. В связи с этим в круговой тренировке использовалось только восемь станций (упражнений). Длительность работы на каждой станции составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд, оставшееся же время спортсмен использовал для отдыха и перехода к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на восьми станциях составляло столько же, сколько длится общее время схватки в дзюдо.

Как мы видим, с помощью этого комплекса упражнений круговой тренировки можно вывести спортсмена на новый двигательный режим, приближенный к условиям соревновательной деятельности.

Круговая тренировка выполнялась один раз в день и всегда только после разминки, которая включала в себя бег, общеразвивающие упражнения и акробатические упражнения. Продолжительность работы на одной станции составляла 40 секунд. После прохождения одного круга (восемь станций) он отдыхал семь – восемь минут, восстанавливаясь практически до исходного уровня, который он имел после разминки. Проходя 6 кругов по восемь станций в каждом, дзюдоист тратил в среднем 86 минут тренировочного занятия. Проводились такие тренировки 3 раза в неделю. Вес отягощений, на каждой станции при 40 секундах работы не превышал 60-80 % от максимума. Скорость выполнения упражнений на станции была максимальной. Все это обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40 секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой станции не более 2 – 3 подъемов на канат, на второй – 25 – 30 прыжков на высоту 0,7 м, на третьей – 15 – 20 подъемов штанги, на четвертой - не более 24 – 26 разгибаний туловища, на пятой - 25 – 30 перемещений штанги, на шестой – не более 20 – 26 сгибаний – разгибаний туловища, на седьмой - 15 – 20 подъемов штанги, и на восьмой – не более 10 – 12 бросков манекена.

По окончании формирующего этапа нашего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, который выявил эффективность проделанной работы. Для

проведения контрольного этапа использовались такие же упражнения, что и на констатирующем этапе.

Математический анализ материала проводился с расчетом процентного соотношения результатов исследования до и после проведения эксперимента.

Результаты их обсуждение. На начальном этапе нашего исследования нами было проведено первичное тестирование уровня развития силовых способностей дзюдоистов 15-16 лет. Борцы нашей группы немного уступают в показателях специальной силовой подготовленности по сравнению с примерными литературными данными. Так, результат во времени подтягивания уступает результату литературных данных на 14,1%, время бросков манекена у спортсменов экспериментальной группы хуже среднего литературного времени на 5,4%, а время запрыгиваний на высоту 70 см на 6%.

Сравнивая результаты первичного тестирования собственно - силовых способностей мы также наблюдаем различия в результатах наших исследований по сравнению с примерными средними литературными данными во всех показателях на 2,5%, в жиме штанги лежа на 3%, в показателях кистевой динамометрии правой рукой на 6%, в показателях левой руки на 2,3%

На заключительном этапе нашего эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов.

Согласно полученным данным, прирост в показателях силовой подготовленности увеличился:

- время выполнения 10 подтягиваний улучшилось на 19,4%;
- время выполнения 10 бросков манекена улучшилось на 7,3%;
- время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось на 12,9%;
- результат в прыжках в длину с места улучшился на 9,1%.

Самый наибольший прирост оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,4%, а самый наименьший прирост оказался в кистевой динамометрии и составил в среднем 6%.

Измерение силовых способностей характеризуются степенью нервно-мышечного напряжения при выполнении силовых упражнений.

К их числу мы отнесли приседание в частичной амплитуде - у участников эксперимента прирост составил 14,4% и жим штанги лежа, где прирост достоверно возрос на 9,2%.

В ходе педагогического эксперимента повысилась сила левой кисти занимающихся на 6,8 %, а правой кисти на 5,6%.

Следовательно, исходя из результатов проведенного исследования, можно говорить об улучшении показателей силовых возможностей юных борцов, что подтверждает эффективность предложенной нами методики.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что применение круговой тренировки для силовой подготовки позволяет повысить уровень данных двигательных качеств дзюдоистов 15 – 16 лет.

Необходимо помнить, что такую нагрузку необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже 1 разряда и стаж занятий не менее 4 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Направленность методики совершенствования координационно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревно-

вательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств координационно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по координационно - силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

Выводы.

1. Определено, что развитие силовых способностей в подростковом возрасте зависит от осознанной систематичности в работе по физической подготовленности. Индивидуализация тренировочных процессов должна строиться с учетом не только соматического типа, но и варианта биологического развития подростков.

2. Тестирование подростков 15-16 лет показало их низкую физическую подготовленность даже в достижении нормативных результатов, приводимых в оценочных таблицах.

3. Установлено, что предложенный комплекс упражнений круговой тренировки является эффективным, т.к. способствует развитию силы мышц, что выражается в увеличении результатов тестируемых показателей на 6 -19,4%.

Список литературы.

1. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 1: учебник для студ. физкультурных вузов / П.К.Лысов, М.Р.Сапин. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 256 с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А.Ашмарин. – М., 2008. – 228 с.

3. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо) /К.А.Герасимов. – Саратов, 2009.-256 с.

4. Дахновский, В.С. Подготовка борца высокого класса / В.С.Дахновский, С.С.Лещенко. – Киев: Здоровья, 2012. – 189 с.

5. Кузнецов, В.В. Методы силовой подготовки спортсменов высших разрядов /В.В.Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2007.-198с.

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ РАЗВИВАЮЩИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ БОРЦОВ

Еримбетов Б. К.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: эффективность спортивной подготовки, отсев контингента, юные борцы.

Актуальность. Спортивная подготовка детей, подростков и молодежи решает задачи не только разносторонней физической подготовки, развития и совершен-

ствования разнообразных способностей, но и формирования личности занимающихся [1; 2]. Потребность вовлечения как можно большей части детей и подростков в занятия спортом сегодня усиливается теми неблагоприятными тенденциями в развитии общества, которые обусловлены сменой в последние десятилетия системы жизненных ценностей, стиля жизни, стандарта мышления и оценок. Будучи учреждением дополнительного образования, спортивная школа «призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям занимающихся». Основной государственной задачей для ДЮСШ остается развитие массового спорта путем привлечения максимально возможного числа детей и подростков. Последнее, прежде всего, относится к этапу начальной спортивной подготовки, задачами которой является укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, воспитание морально-этических и волевых качеств учащихся спортивных школ [3; 4].

Анализ работы ДЮСШ по видам спорта, проведенный разными авторами в разные годы, выявил высокую текучесть и отсев контингента, низкий процент выхода квалифицированных спортсменов, завершивших полный цикл обучения и спортивной подготовки. А, как известно, именно отсев является одним из основных показателей качества организации системы спортивной подготовки и служит критерием эффективности работы спортивных школ. В проведенных исследованиях по изучению рентабельности работы спортивных школ по видам борьбы показано, что наиболее высокий отсев - до 80% выявлен в группах начальной спортивной подготовки. Невысокую продуктивность работы спортивных школ в целом связывают, прежде всего, с влиянием таких факторов, как неправильная организация учебно-тренировочного процесса и слабая постановка воспитательной и просветительской работы. Значительный отсев и преждевременное прекращение своего спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ снижает эффективность работы спортивных школ по подготовке спортивных резервов. Для такого вида спорта как борьба вопросы закрепления контингента одаренных спортсменов в ДЮСШ особенно актуальны. Отсев и текучесть контингента учащихся ДЮСШ в процессе многолетней подготовки является объективно действующим фактором.

Практика показывает, что определенная текучесть контингента детей, способных к высоким достижениям, неизбежна. Вместе с тем нельзя не замечать многочисленных фактов прекращения спортивного совершенствования квалифицированными юными спортсменами, которые уже затратили на достижение своего мастерства от 5 до 8 лет тяжелой систематической тренировочной работы. Проведенное в разное время изучение причин отсева контингента спортивной школы, свидетельствует о том, что источники нерационального ухода юных спортсменов следует, прежде всего, искать в области некачественной организации учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы. Следовательно, ранний отсев и уход из ДЮСШ до завершения обучения спортсменами можно отнести к области недостатка профессионализма деятельности тренерско-преподавательского состава. В этом случае отсев рассматривается как критерий качества работы ДЮСШ, а динамика отсева указывает на наиболее слабые места в организации многолетней подготовки.

Важную роль в закреплении детей в спортивной школе играет заинтересованность родителей в спортивных занятиях. Опрос и анкетирование родителей, у которых дети прекратили заниматься борьбой, выявили не просвещенность в вопросах влияния спорта на организм и становление личности, его значимости для повседневной жизни детей, о роли спортивного режима. Так, при неуспеваемости детей в школе наиболее популярной мерой наказания является лишение ребенка посещений тренировок, борьба здесь выдвигается как помеха хорошей или удовлетворительной учебе. В целом анкетирование показало, что отношение родителей к тренировкам своих детей можно назвать пассивно-положительным. Так, после констатирующего эксперимента все родители выразили желание, чтобы их ребенок повторно начал заниматься борьбой. Действительно, после посещения дома и беседы с родителями часть детей вернулась в зал борьбы. Полученные данные подтвердили отсутствие в сложный переходный период в жизни детей поддержки со стороны домашнего окружения, учителей в школе, а также слабо выраженный индивидуальный подход к каждому ребенку со стороны тренера.

Заключение. Чтобы учебно-тренировочная деятельность совпала с личностными потребностями учащегося, расширяя и углубляя его интересы, каждому борцу надо ставить только реальные, но не просто достижимые цели, при этом всячески поощряя и стимулируя его на успех. Учащийся тогда включается в работу, когда убежден, что она ему необходима, и он способен ее выполнить. В формировании убежденности о необходимости занятий можно выделить такие необходимые ступени как:

- осознание учащимся важности занятий спортом для укрепления здоровья и физического совершенства, в гармоничном развитии всех физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости);
- признание родителями, учителями и товарищами всей серьезности подхода учащегося к занятиям спортом и его поощрение;
- понимание ребенком своего особого, общественного статуса при выполнении различных поручений (подготовка и уборка инвентаря, помощь тренеру в судействе и в организации контрольных испытаний, соревнований и т.п.);
- осознание чувства ответственности перед тренером, товарищами по команде во время выступлений на соревнованиях;
- появление желания научиться «быть тренером» и самому проводить тренировки;
- понимание большой общественной значимости спортивных успехов и возможных личных перспектив спортивной карьеры.

Список литературы.

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.– 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997. 6. Талыкин, Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой /Г.П.Талыкин. – Воронеж, 2002.-155с.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Загrevский В.И.^{1,2}, Лавшук Д.А.¹, Загrevский О.И.², Воронович Ю.В.³
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, Могилев,
Республика Беларусь¹

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия²

Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Могилев, Республика Беларусь³

Ключевые слова: фаза, стадия, период, структура, упражнение, биомеханический анализ.

Актуальность. Биомеханический анализ спортивных упражнений выполняется по многим направлениям [1 - 5], но в конечном итоге преследуется цель обоснования рациональной структуры соревновательного упражнения или эффективности двигательных действий в различных частях анализируемого движения. Такой подход предполагает:

- педагогическое структурирование упражнения по поставленным двигательным задачам в отдельных частях упражнения;
- биомеханическое обоснование выделения отдельных компонентов упражнения в самостоятельные структуры упражнения.

Выделяемые в результате биомеханического анализа самостоятельные структуры упражнения не являются самостоятельно функционирующими структурными образованиями, а являются результатом логически обоснованной дифференциации упражнения на отдельные его части. Подобное дробление упражнения на более мелкие его компоненты вызвано необходимостью биомеханического описания технических действий спортсмена в отдельных частях упражнения.

Цель работы. На основе биомеханического анализа тяжелоатлетического упражнения «Рывок» выполнить его педагогическое структурирование по отдельным компонентам двигательных действий.

Организация и методы исследования. В качестве моделируемого упражнения рассматривалось соревновательное тяжелоатлетическое упражнение «Рывок». Вариации весовых параметров штанги включали три пункта: 70 кг – малый вес, 100 кг – средний вес, 140 кг – максимальный вес. Для видеосъемок техники исследуемого упражнения привлекались тяжелоатлеты сборной г. Могилева и Республики Беларусь – 18 спортсменов высокой спортивной квалификации (мастера спорта и выше). По материалам видеосъемки упражнения выполнялся биомеханический и педагогический анализ его техники и структурно-фазового состава.

Результаты и их обсуждение. В рамках выполненного нами исследования, в спортивном тяжелоатлетическом упражнении «Рывок» мы выделяем следующие биомеханически обоснованные структурные компоненты: периоды, стадии, фазы.

I. Опорный период подготовительных действий – разгон:

1 стадия – тяга:

1 – фаза взаимодействия атлета со штангой до момента ее отделения от пола;

2 – фаза предварительного разгона.

2 стадия – подрыв:

- 1 – фаза амортизации;
- 2 – фаза финального разгона.

II. Период основных действий – подсед:

1 стадия – невесомость:

- 1 – фаза уменьшения опорной реакции;
- 2 – фаза безопорного состояния;

2 стадия – перегрузка:

- 3 – фаза увеличения опорной реакции;
- 4 – фаза кратковременной динамической осанки в глубоком приседе.

III. Период завершающих действий – подъем:

1 стадия – динамический подъем:

- 1 – фаза подъема;
- 2 – фаза принятия рабочего положения.

2 стадия – статическое равновесие:

- 1 – фаза коррекции;
- 2 – фаза реализации статического равновесия – фиксация.

Структурную схему расчленения упражнения по педагогическому принципу решения двигательных задач в биомеханической трактовке можно представить схематично (рис. 1).

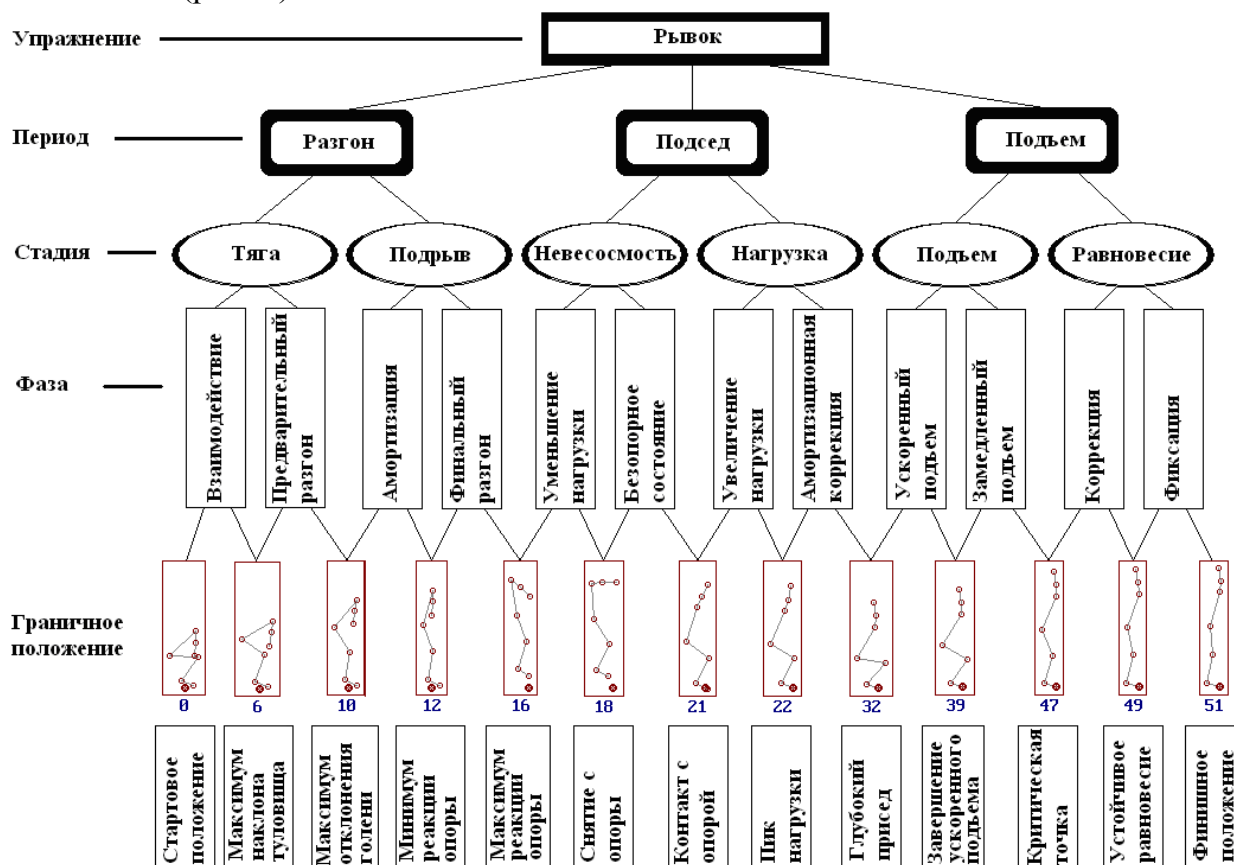


Рис. 1. - Педагогическое структурирование соревновательного упражнения «Рывок» в тяжелой атлетике

Биомеханическая трактовка членения упражнения подразумевала выделение компонентного состава упражнения по управляющим действиям спортсмена в суставах для решения двигательных задач и определение биомеханически обоснованных границ фазового перехода по программам места, ориентации и позы атлета. Наиболее мелкая структурная единица в рассматриваемой схеме – фаза. Фаза представляет собой, как самостоятельный компонент педагогического решения двигательной задачи, так и детерминированный компонент биомеханического решения целевой направленности движения.

Объединение нескольких фаз в стадии несет содержательно-смысловую нагрузку совершенствования техники упражнения по принципу интегрирования в одно целостное движение нескольких фазовых структур. Наиболее крупными структурными агрегатами в рассматриваемой схеме являются периоды, объединяющие, как стадии, так и фазовые компоненты упражнения.

Предварительно выполненные исследования показали, что в упражнениях с малым и средним весом нет глубокого приседа, и поэтому эти разновидности упражнения нельзя расчленить на части, не разорвав их целостную структуру. В упражнении с максимальным весом присутствует поза глубокого приседа. Принять положение глубокого приседа можно, не выполняя соревновательного упражнения, и тем самым безболезненно расчленить соревновательное упражнение на две крупные части в качестве самостоятельных спортивных упражнений: двигательные действия до и после глубокого приседа. Но оказывает ли подобное освоение заключительного периода упражнения повышение или понижение мышечной нагрузки на опорно-двигательный аппарат нижних конечностей? Остается ли в этом случае техническая основа подъема без изменений? Остается ли их количественный состав без изменений в фазовых компонентах упражнений, являются ли параметрические критерии граничных положений постоянными или они меняются соответственно изменяющемуся весу поднимаемой штанги? Несомненно, что для ответа на эти и другие вопросы совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений необходимы дальнейшие исследования в области проблемы о границах параметрической перестройки технической основы упражнения «рывок» при выполнении упражнения с малым, средним и максимальным весом.

Выводы:

1. На основе биомеханического анализа техники тяжелоатлетического упражнения «Рывок» биомеханически обоснованы и терминологически определены для педагогического структурирования исследуемого упражнения его структурные компоненты: периоды, стадии, фазы;
2. Каждому отдельному периоду, всем выделенным стадиям и фазам соревновательного упражнения «Рывок» дано терминологическое определение и биомеханическое обоснование выделенных структурных компонентов;
3. Показано, что расчленение упражнения по педагогическому принципу решения двигательных задач в биомеханической трактовке является корректным и целесообразным.

Список литературы.

1. Давлетьярова, К.В. Биомеханические характеристики ходьбы больных с детским церебральным параличом / К.В. Давлетьярова, С.Д. Коршунов, Л.В. Капилевич, А.В. Рогов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. № 7. – С. 26-28.

2. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с.

3. Загrevский, В. И. Структурно-параметрическая перестройка техники гимнастических упражнений / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физ. культуры. – 2015. № 11. – С. 66-68.

4. Загrevский, В.И. Влияние фазового состава биомеханических событий в спортивных упражнениях на структурный компонент двигательных действий / В.И Загrevский, В.О. Загrevский, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – М., 2012. – № 12. – С. 33-37.

5. Фураев, А.Н. Оперативное регулирование тренировочного процесса тяжелоатлетов с использованием автоматизированной системы контроля биомеханических параметров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Фураев; Москов. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 1988. – 23 с.

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРАНИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Загrevский В. И.^{1,2}, Лавшук Д. А.¹, Загrevский О. И.², Воронович Ю. В.³

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Республика Беларусь¹

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия²

Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Могилев, Республика Беларусь³

Ключевые слова: граничное положение, фазовая структура, соревновательное упражнение, спортивная техника, биомеханический анализ.

Актуальность. Современный спорт предъявляет повышенные требования ко всем сторонам спортивной подготовки [1; 2; 3], в том числе и технической подготовке [3; 4; 5; 6]. В настоящее время большая часть исследований техники тяжелоатлетических упражнений проводится в условиях тренировки при подъеме штанги меньшего веса, чем атлет поднимает на соревнованиях [3]. Вместе с тем по мере уменьшения веса штанги изменяется траектория ее движения, характер усилий и другие биомеханические характеристики упражнения [3; 7]. Следовательно, полученные данные искажают истинные параметры толчка и рывка, имеющие место при подъеме штанги (снаряда) предельного веса на соревнованиях. Именно эти данные и представляют наибольший интерес для практики тренировочной деятельности. Особую значимость имеют параметры граничного положения звеньев тела спортсмена в момент перехода от одной фазы упражнения к другой, обусловленные различным весом штанги.

Цель работы. На основе биомеханического анализа тяжелоатлетического упражнения «Рывок» определить граничное положение звеньев тела спортсмена в отдельных структурных компонентах соревновательного упражнения с различным весом спортивного снаряда.

Организация и методы исследования. В качестве моделируемого упражнения рассматривалось соревновательное тяжелоатлетическое упражнение «Рывок».

Вариации весовых параметров штанги включали три пункта: 70 кг – малый вес, 100 кг – средний вес, 140 кг – максимальный вес. Для видеосъемок техники исследуемого упражнения привлекались тяжелоатлеты сборной г. Могилева и Республики Беларусь – 18 спортсменов высокой спортивной квалификации (мастера спорта и выше). Биомеханический анализ осуществлялся по материалам видеосъемки упражнений. Расчет биомеханических показателей движения выполнялся с использованием авторской компьютерной программы, составленной на алгоритмическом языке Visual Basic Express 2010.

Длительность интервала времени между кадрами видеосъемки составляла 0,043 с. За обобщенные координаты принимались углы наклона звеньев биомеханической системы к оси Ox декартовой системы координат. Если звено совпадало с осью Ox и располагалось в положительной области числовой оси, то угол между звеном и осью Ox составлял 0^0 . При вертикальном расположении звена над опорой (суставом) обобщенная координата звена равнялась 90^0 . При вертикальном расположении звена под суставом обобщенная координата звена равнялась 270^0 или -90^0 , в зависимости от предыдущего рассматриваемого положения (в исходном положении -90^0).

Величина суставных углов между звеньями тела атлета вычислялась по значениям обобщенных координат и при полном разгибании в суставе, когда звенья тела располагались на одной прямой, принималась за 180^0 :

$$\gamma = \varphi_1 - \varphi_2; \chi = 180 + \varphi_2 - \varphi_3; \beta = 180 + \varphi_4 - \varphi_3; \alpha = 180 + \varphi_5 - \varphi_4.$$

Переменные, с помощью которых описывалась величина изменения угла в суставах тяжелоатлета, приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Обозначения суставных углов и обобщенных координат звеньев тела тяжелоатлета

№	Угол в суставах	Обобщенная координата
1	γ – угол в голеностопных суставах	φ_1 – обобщенная координата стоп
2	χ – угол в коленных суставах	φ_2 – обобщенная координата голени
3	β – угол в тазобедренных суставах	φ_3 – обобщенная координата бедра
4	α – угол в плечевых суставах	φ_4 – обобщенная координата туловища
5		φ_5 – обобщенная координата рук

Если вращение звена происходило против движения часовой стрелки, то рассматриваемое угловое перемещение принималось со знаком «+» и знак перед числовым значением перемещения не ставился. Если перемещение звена совпадало по направлению с движением часовой стрелки, то такое перемещение считалось отрицательным и перед числовым значением перемещения ставился знак «-».

Результаты и их обсуждение. Во всех трех вариантах веса поднимаемой штанги отмечается прямая зависимость длительности выполнения упражнения в зависимости от веса поднимаемой штанги. Упражнение с весом штанги 70 кг выполнялось в течение 2,193 с, а длительность разгона составляла 0,688 с. Для упражнения, с весом штанги 100 кг, эти показатели соответственно равны: 2,881 с и 1,032 с. Длительность выполнения упражнения с максимальным весом штанги (140 кг) составила 3,569 с, а первый период – 1,075 с.

Пространственные параметры граничных положений звеньев тела спортсмена по обобщенным координатам, отделяющих одну фазу упражнения от другой, приведены в таблицах 2–4.

Таблица 2 - Фазы и граничное положение периода «Разгон»












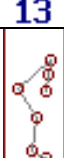






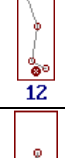


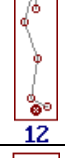
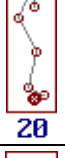

Фаза	Граничное положение	Вес штанги		
		А (70 кг)	В (100 кг)	С (140 кг)
Взаимодействие	Стартовое положение	 -94 ⁰ - руки 42 ⁰ - туловище 176 ⁰ - бедро 55 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 8	 -98 ⁰ - руки 47 ⁰ - туловище 185 ⁰ - бедро 59 ⁰ - голень 160 ⁰ - стопа 8	 -90 ⁰ - руки 51 ⁰ - туловище 188 ⁰ - бедро 54 ⁰ - голень 153 ⁰ - стопа 8
	Максимум наклона туловища	 -96 ⁰ - руки 31 ⁰ - туловище 146 ⁰ - бедро 70 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 6	 -99 ⁰ - руки 24 ⁰ - туловище 142 ⁰ - бедро 74 ⁰ - голень 160 ⁰ - стопа 13	 -97 ⁰ - руки 24 ⁰ - туловище 139 ⁰ - бедро 74 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 13
Предварительный разгон	Максимум наклона туловища	 -96 ⁰ - руки 31 ⁰ - туловище 146 ⁰ - бедро 70 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 6	 -99 ⁰ - руки 24 ⁰ - туловище 142 ⁰ - бедро 74 ⁰ - голень 160 ⁰ - стопа 13	 -97 ⁰ - руки 24 ⁰ - туловище 139 ⁰ - бедро 74 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 13
	Максимум отклонения голени	 -97 ⁰ - руки 63 ⁰ - туловище 116 ⁰ - бедро 82 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 11	 -102 ⁰ - руки 37 ⁰ - туловище 128 ⁰ - бедро 82 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 17	 -97 ⁰ - руки 40 ⁰ - туловище 127 ⁰ - бедро 81 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 18
Амортизация	Максимум отклонения голени	 -97 ⁰ - руки 63 ⁰ - туловище 116 ⁰ - бедро 82 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 11	 -102 ⁰ - руки 37 ⁰ - туловище 128 ⁰ - бедро 82 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 17	 -97 ⁰ - руки 40 ⁰ - туловище 127 ⁰ - бедро 81 ⁰ - голень 154 ⁰ - стопа 18
	Минимум реакции опоры	 -92 ⁰ - руки 73 ⁰ - туловище 111 ⁰ - бедро 81 ⁰ - голень 151 ⁰ - стопа 12	 -93 ⁰ - руки 68 ⁰ - туловище 116 ⁰ - бедро 80 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 20	 -88 ⁰ - руки 71 ⁰ - туловище 117 ⁰ - бедро 77 ⁰ - голень 150 ⁰ - стопа 21
Финальный разгон	Минимум реакции опоры	 -92 ⁰ - руки 73 ⁰ - туловище 111 ⁰ - бедро 81 ⁰ - голень 151 ⁰ - стопа 12	 -93 ⁰ - руки 68 ⁰ - туловище 116 ⁰ - бедро 80 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 20	 -88 ⁰ - руки 71 ⁰ - туловище 117 ⁰ - бедро 77 ⁰ - голень 150 ⁰ - стопа 21
	Максимум реакции опоры	 -40 ⁰ - руки 100 ⁰ - туловище 110 ⁰ - бедро 72 ⁰ - голень 146 ⁰ - стопа 16	 -52 ⁰ - руки 104 ⁰ - туловище 109 ⁰ - бедро 77 ⁰ - голень 144 ⁰ - стопа 24	 -52 ⁰ - руки 107 ⁰ - туловище 109 ⁰ - бедро 76 ⁰ - голень 146 ⁰ - стопа 25

Таблица 3 – Фазы и граничное положение периода «Подсед»

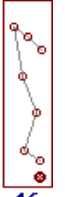




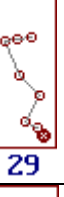
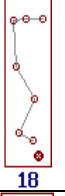








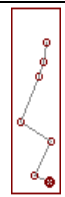


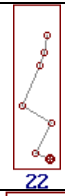
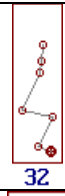













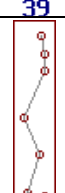
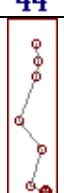

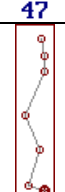
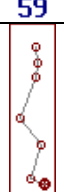
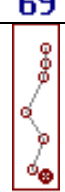
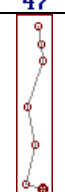
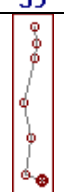
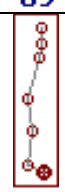
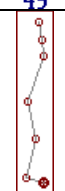
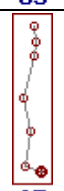
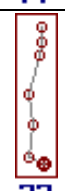
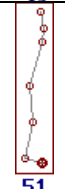
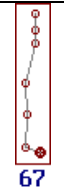
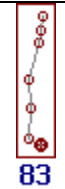
Фаза	Граничное положение	Вес штанги		
		А (70 кг)	В (100 кг)	С (140 кг)
Уменьшение нагрузки	Максимум реакции опоры	 16 -40° - руки 100° - туловище 110° - бедро 72° - голень 146° - стопа	 24 -52° - руки 104° - туловище 109° - бедро 77° - голень 144° - стопа	 25 -52° - руки 107° - туловище 109° - бедро 76° - голень 146° - стопа
	Снятие с опоры	 18 4° - руки 95° - туловище 121° - бедро 65° - голень 151° - стопа	 27 2° - руки 99° - туловище 131° - бедро 70° - голень 147° - стопа	 29 9° - руки 110° - туловище 138° - бедро 62° - голень 152° - стопа
Безопорное состояние	Снятие с опоры	 18 4° - руки 95° - туловище 121° - бедро 65° - голень 151° - стопа	 27 2° - руки 99° - туловище 131° - бедро 70° - голень 147° - стопа	 29 9° - руки 110° - туловище 138° - бедро 62° - голень 152° - стопа
	Контакт с опорой	 21 63° - руки 73° - туловище 143° - бедро 62° - голень 158° - стопа	 30 58° - руки 76° - туловище 157° - бедро 65° - голень 155° - стопа	 31 40° - руки 100° - туловище 160° - бедро 54° - голень 156° - стопа
Увеличение нагрузки	Контакт с опорой	 21 63° - руки 73° - туловище 143° - бедро 62° - голень 158° - стопа	 30 58° - руки 76° - туловище 157° - бедро 65° - голень 155° - стопа	 31 40° - руки 100° - туловище 160° - бедро 54° - голень 156° - стопа
	Пик мышечной нагрузки (коленные суставы)	 22 77° - руки 66° - туловище 149° - бедро 62° - голень 160° - стопа	 32 82° - руки 64° - туловище 167° - бедро 64° - голень 159° - стопа	 36 82° - руки 72° - туловище 187° - бедро 46° - голень 158° - стопа
Амортизационная коррекция	Пик мышечной нагрузки (коленные суставы)	 22 77° - руки 66° - туловище 149° - бедро 62° - голень 160° - стопа	 32 82° - руки 64° - туловище 167° - бедро 64° - голень 159° - стопа	 36 82° - руки 72° - туловище 187° - бедро 46° - голень 158° - стопа
	Глубокий присед	 32 94° - руки 60° - туловище 172° - бедро 48° - голень 161° - стопа	 38 95° - руки 63° - туловище 174° - бедро 53° - голень 159° - стопа	 39 85° - руки 70° - туловище 186° - бедро 43° - голень 158° - стопа

Таблица 4 – Фазы и граничное положение периода «Подъем»

Фаза	Граничное положение	Вес штанги		
		А (70 кг)	В (100 кг)	С (140 кг)
Ускоренный подъем	Глубокий присед	 94 ⁰ - руки 60 ⁰ - туловище 172 ⁰ - бедро 48 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 32	 95 ⁰ - руки 63 ⁰ - туловище 174 ⁰ - бедро 53 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 38	 85 ⁰ - руки 70 ⁰ - туловище 186 ⁰ - бедро 43 ⁰ - голень 158 ⁰ - стопа 39
	Завершение ускоренного подъема	 93 ⁰ - руки 59 ⁰ - туловище 149 ⁰ - бедро 56 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 39	 94 ⁰ - руки 62 ⁰ - туловище 165 ⁰ - бедро 56 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 44	 87 ⁰ - руки 57 ⁰ - туловище 164 ⁰ - бедро 54 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 53
Замедленный подъем	Ускоренный подъем	 93 ⁰ - руки 59 ⁰ - туловище 149 ⁰ - бедро 56 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 39	 94 ⁰ - руки 62 ⁰ - туловище 165 ⁰ - бедро 56 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 44	 87 ⁰ - руки 57 ⁰ - туловище 164 ⁰ - бедро 54 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 53
	Критическая точка	 96 ⁰ - руки 67 ⁰ - туловище 112 ⁰ - бедро 73 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 47	 90 ⁰ - руки 68 ⁰ - туловище 129 ⁰ - бедро 72 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 59	 87 ⁰ - руки 62 ⁰ - туловище 125 ⁰ - бедро 70 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 69
Коррекция	Критическая точка	 96 ⁰ - руки 67 ⁰ - туловище 112 ⁰ - бедро 73 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 47	 90 ⁰ - руки 68 ⁰ - туловище 129 ⁰ - бедро 72 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 59	 87 ⁰ - руки 62 ⁰ - туловище 125 ⁰ - бедро 70 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 69
	Устойчивое равновесие	 96 ⁰ - руки 71 ⁰ - туловище 102 ⁰ - бедро 77 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 49	 90 ⁰ - руки 76 ⁰ - туловище 101 ⁰ - бедро 84 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 65	 85 ⁰ - руки 73 ⁰ - туловище 97 ⁰ - бедро 85 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 77
Фиксация	Устойчивое равновесие	 96 ⁰ - руки 71 ⁰ - туловище 102 ⁰ - бедро 77 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 49	 90 ⁰ - руки 76 ⁰ - туловище 101 ⁰ - бедро 84 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 65	 85 ⁰ - руки 73 ⁰ - туловище 97 ⁰ - бедро 85 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 77
	Финишное положение	 95 ⁰ - руки 73 ⁰ - туловище 95 ⁰ - бедро 80 ⁰ - голень 161 ⁰ - стопа 51	 89 ⁰ - руки 77 ⁰ - туловище 94 ⁰ - бедро 87 ⁰ - голень 159 ⁰ - стопа 67	 81 ⁰ - руки 74 ⁰ - туловище 94 ⁰ - бедро 88 ⁰ - голень 155 ⁰ - стопа 83

В отличие от традиционно принятых схем структурирования спортивных упражнений в нашей модели четко выражены фазовые переходы с указанием граничных положений и параметров биомеханических характеристик, отделяющих одну фазу упражнения от другой (табл. 1–3).

Несомненно, что вариации веса поднимаемой штанги оказывают влияние на адаптацию спортивной техники под величину отягощения. Период «Подсед» характеризуется тем, что при выполнении упражнения с малым или средним весом, на стадии «Невесомость» возникает ярко выраженное снижение силы реакции опоры, вплоть до нулевого значения вертикальной составляющей опорной реакции в фазе «Невесомость» и возникновении безопорного состояния. В то же время выполнение упражнений с максимальным весом не позволяет достичь нулевого значения вертикальной составляющей силы реакции опоры, и фаза безопорного состояния отсутствует. В результате отсутствия в упражнении с максимальным весом фазы безопорного состояния изменяются и параметры дальнейших технических действий спортсмена, необходимых для выполнения фазы «Увеличение нагрузки». В соответствии с этим изменяются и пространственные параметры звеньев тела спортсмена на границе фаз упражнения, выполняемого с различным отягощением (табл. 1–3).

Выводы:

1. Биомеханический анализ техники тяжелоатлетического соревновательного упражнения «Рывок» с использованием расчетных моделей анализа движений биомеханических систем позволил получить количественную биомеханическую информацию о кинематической и динамической структуре исследуемого упражнения;

2. Структурирование упражнения «Рывок» по педагогическому принципу решения двигательных задач позволило на биомеханическом уровне обосновать фазовую структуру упражнения и количественные параметры граничных положений звеньев тела спортсмена;

2. Выявлено, что граничное положение спортсмена, между отдельными фазами упражнения, характеризуется пространственным положением звеньев тела спортсмена на границе завершения одной фазы и начала следующей фазы двигательного действия. Критериями, определяющими граничное положение, являются параметры биомеханических характеристик, обуславливающих экстремальное значение (минимум или максимум) биомеханического показателя в момент перехода от одной фазы движения к другой фазе.

Список литературы.

1. Заглевская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Заглевская // Теория и практика физ. культуры. – 2014. № 10. – С. 8-10.

2. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск. Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

3. Корнилова А.Н. Значение ритмо-временной структуры в технике рывка у женщин-тяжелоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Корнилова; Российский гос. ун-т физ. культуры. – Малаховка, 2008. – 24 с.

4. Заглевский В.О. Биомеханические показатели фазовых двигательных действий в перелете «Ткачев» / В.О. Заглевский, В.Г. Шилько // Наука и образование в XXI веке: сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической

конференции 31 мая 2012 г.: в 5 частях. Часть 3; Мин. образования и науки Рос. Федерации. Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2012. – С. 41-42.

5. Загrevский В.И. Планирование траектории управляющих движений спортсмена в координатах внешнего пространства / В.И. Загrevский, В.О. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. С. 56-61.

6. Шерин В.С. Техника перелета Ткачева ноги врозь на перекладине / В.С. Шерин, О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – М., 2012. – № 9. – С. 72-76.

7. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Зарипова Ф. А.

Навоинский государственный педагогический институт, Навоий, Узбекистан

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни; физическая нагрузка, здоровье.

Актуальность. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, резко понижается обмен веществ из-за недостаточного поступления в организм кислорода. Отсюда и многие заболевания: атеросклероз, инфаркт, инсульт, болезни легких и др. При гиподинамии наступает ожирение, а из костей теряется кальций. Гиподинамия приводит к снижению микронасосной функции скелетных мышц, а сердце тем самым лишается своих надежных помощников, что приводит к различным нарушениям кровообращения в организме человека и сердечно-сосудистым заболеваниям.

В состоянии покоя около 45% крови не циркулирует по организму, находится в «депо». Следовательно, ткани и органы хуже снабжаются кислородом. И наоборот, во время движения кровь из «депо» активно поступает в сосуды, в результате чего усиливается обмен веществ и организм человека быстрее освобождается от шлаков. Из исследований видно, что в мышцах, находящихся в покое, функционируют всего лишь 30-50 капилляров (в 1 мм квадратном ткани). В работающей же мышце до 3000 капилляров активно пропускают через себя кровь. Такая же закономерность наблюдается и в легких с альвеолами.

Бездействие мышц приводит к нарушению кровообращения во всех органах, но чаще других страдают сердце и мозг. Малоподвижный образ жизни приводит и к преждевременному старению организма человека: атрофируются мышцы, резко снижается жизненный тонус, падает работоспособность, появляются ранние морщины, ухудшается память. Поэтому долголетие невозможно без активного образа жизни.

В последние годы опубликованы работы, в которых указывается, что малоподвижный образ жизни способствует развитию опухолевых заболеваний. А вот занятия физическими упражнениями, наоборот, положительно сказываются на функции всех органов и систем, повышают резервные возможности человека. Так, под влиянием физических упражнений усиливается эластичность кровеносных сосудов, их просвет становится больше. В первую очередь это относится к сосудам, снабжающим кровью мышцу сердца. Систематические занятия физической культурой и спортом предотвращают развитие спазмов сосудов и тем предупреждают стенокардию, инфаркт и другие заболевания сердца. Для профилактики застоя

крови в организме необходимо заставить себя регулярно заниматься физическим упражнением.

Не следует забывать, что чем старше возраст человека, тем меньше остается функционирующих капилляров. Однако в постоянно работающих мышцах они сохраняются. В функционирующих мышцах сосуды стареют гораздо медленнее, чем во внутренних органах. Доказано, что сосуды ног стареют быстрее всего из-за плохого оттока крови в результате дефекта клапанов вен. И это приводит к застою крови, расширению вен и хроническому кислородному голоданию тканей с образованием тромбов, трофических язв. Поэтому мышцам ног нужно в течение всей жизни давать усиленную нагрузку, чередуя ее с периодами рационального отдыха. У человека, который не занимается физическими упражнениями, к 40-50 годам жизни скорость движения крови замедляется, уменьшается мышечная сила и глубина дыхания, повышается свертываемость крови. В результате среди таких людей резко увеличивается число больных стенокардией и гипертонией. Малоподвижный образ жизни современного человека стал одной из основных причин возникновения раннего атеросклероза, пневмосклероза, ишемической болезни сердца.

Для сохранения функционирования всех органов и систем на протяжении всей жизни человек должен в первую очередь позаботиться о правильном дыхании. Учеными доказано, что при правильном дыхании в организме человека развиваются компенсаторные процессы, в частности, происходит образование новых капилляров кровеносных сосудов. Этому способствуют и активные занятия физическими упражнениями.

Чтобы нейтрализовать пагубные для здоровья последствия малоподвижного образа жизни, необходимо регулярно, до самой глубокой старости, заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе, дыхательной гимнастикой, закаливаться, рационально питаться. А чтобы физическая культура и спорт принесли ощутимую пользу, ими необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю.

С целью совершенствования физического воспитания нами создана программа по физическому воспитанию «Здоровый образ жизни школьников», основными направлениями которой являются профилактика, коррекция, реабилитация.

Профилактика содержит диагностическую (банк данных, биопедагогический контроль на уроках физической культуры) и информационную функции: пропаганда здорового образа жизни, убеждение родителей, детей, педагогического коллектива в необходимости соблюдения оптимального режима двигательной активности (посредством лекций, диспутов, консультаций во время учебного процесса).

В коррекционном направлении решаются задачи совершенствования учебных занятий по физической культуре. Проводят консультации по влиянию упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, подбор специальных упражнений.

В реабилитационном направлении осуществляется помощь учащимся в увеличении двигательной активности посредством дополнительных занятий в секциях, проведения физкультурминуток и общеразвивающих упражнений во время музыкальных перемен.

Условия реализации программы:

- комплексность воздействия на учащегося, педагогов, медиков, психологов, узко квалифицированных специалистов, родителей;

- обеспечение максимальных условий для участия семьи в формировании здорового образа жизни (различные массовые и внеклассные мероприятия);
- педагогическая работа, включающая в себя учебные и внеклассные коррекционно-развивающие занятия по физической культуре и спорту (различные соревнования).

Заключение. В основные мероприятия по реализации программы входят организация секций по различным видам спорта, семейные массовые праздники («День бегуна», «Перестрелка с четырех сторон», «Мама, папа, я спортивные друзья» и др.), внутришкольные соревнования.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДКОЖНОГО ЖИРОТЛОЖЕНИЯ КАК ОСНОВА УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Звягина Е. В., Фокина Л. В.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: соматотип, соматотипизация, конституция, подкожное жиросложение.

Актуальность. На сегодняшний день подрастает поколение, которые все чаще становятся приверженцами здорового образа жизни. Детей с относительно раннего возраста отдают в различные секции, а иногда и в несколько сразу. Родители хотят получить мгновенный результат, но очень часто через несколько лет их может не удовлетворить увиденное. Ребенок может от нагрузок резко начать поправляться или сильно сутулиться, вытягиваясь, все это связано с морфофункциональной незрелостью систем. Иногда возрастные рамки – это еще не критерий отбора в спортивные секции. Скорее всего он является составной частью системы антропометрических особенностей присущих личности, их необходимо учитывать не только в отношении детей, подростков, но и в отношении взрослых людей, а также учитывать гендерные различия, то есть распределение по половому признаку.

Одним из универсальных показателей морфологии человека являются подкожно жировые отложения, которые могут впоследствии серьезно определять и повлиять на форму, рельеф человеческого тела и определить вид занятий или теоретически обосновать выбор того или иного вида спорта.

Цель. Основной целью данной работы является раскрытие теоретических характеристик как основы для рекомендации основополагающего выбора спортивных секций.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на кафедре анатомии УралГУФК, в ходе практических занятий по «Спортивной морфологии» со студентами 1 курса колледжа, дневного отделения, факультета физической культуры. В работе принимали участие студенты в возрасте от 16 до 18 лет. Всего обследовано 30 студентов (15 девушек, 15 юношей). Итогами этого этапа стала апробирование методик определения типов пропорций, методика определения соматотипов по схеме У. Г. Шелдона.

Характеристика подкожно жировых отложений – это особая характеристика компонентов телосложения, которая очень чувствительна и лабильна к внешним и

внутренним воздействиям и изменениям среды организма. Функционирование организма, общие закономерности изменчивости, биохимические основы морфологического статуса человека необходимо рассматривать, учитывая эти особенности.

Подкожная жировая клетчатка образована особым видом соединительной ткани – жировой тканью. Подкожный жир неравномерно распределен по телу у мужчин и женщин. Если у женщин он в основном находится в области бедер, ягодиц и намного меньше в области груди, то у мужчин преимущественно в области груди и живота. При этом отношение массы жировой ткани к массе всего тела у женщин составляет примерно 25%, и больше она обычно в области живота и бедер, что биологически обосновано для вынашивания и развития потомства, а у мужчин эти показатели ниже в среднем на 10%.

Поиск корреляционных связей между различными системами признаков является одним из центральных вопросов конституциональной антропологии. Особенно актуально изучение морфофункциональных зависимостей, так как сама концепция конституции человека исходит из единства формы и функции.

При определении конституции человека сначала нужно определить или биологически идентифицировать морфу, то есть тип телосложения. Это возможно благодаря определенным показателям, которые можно измерять и репрезентировать. Для этого процесса широко используется метод соматотипизации, в котором отмечается определенное количество переменных, приуроченных к соматотипу.

Понятие соматотипа для нас близко, так как выражает основную идею, о том, что анатомическое строение, конституция – это компромисс между генетической информацией и фенотипом. Конституция человека это константный аспект морфологии, физиологии. Развитие по соматотипу это развитие по траектории, которая является для нас оптимальной при нормальных условиях питания и без патологий. Типичной ошибкой при определении реакций в поведении является неправильное определение соматотипа [3, 98].

Питание, занятие спортом, возраст может повлиять на отдельные показатели, но для того чтобы изменились актуальные характеристики, и сама анатомия человека должен измениться скелет, форма головы, костная структура лица, шеи, предплечий, голени и т.д., а с возрастом он только раскрывается и становится четче.

Соматотип включает в себя морфогенотип (биологическую структуру, стоящую за внешним сложением), то что передается и приобретается генетически; и фенотип (внешнее сложение, экстерьер, то что определяет физическое развитие, так и для формирования поведения). Таким образом, соматотип это возможность оценки морфогенотипа, то есть по большому счету наследственной изменчивости, но на основе измерений фенотипа. Например, есть определенные закономерности морфогенотипа и фенотипа по вытянутости пропорций тела в латеральной плоскости, то есть в ширину отмечается высокое жировотложение и массивность скелетных мышц и наоборот, вытянутость пропорций тела в длину сопровождается низким жировотложением и «сухостью» мускулатуры.

Результаты и их обсуждение. На основе вышесказанного следует заключить, что благодаря методики соматотипирования можно выделить компоненты телосложения, которые включают определенные корреляции, то есть если индивид имеет один из признаков, соответственно другие развиваются относительно него и можно предположить особенности фенотипа в будущем, в процессе жизнедеятельности.

В основном классификации сводятся к трем группам компонентов телосложения: эндоморфность – характеризуется недоразвитостью костей и мышц, низкими показателями отношения поверхности тела и массы; мезоморфность – преобладание костей и мускулов; эктоморфность – плоская грудь, узкое тело, площадь поверхности тела больше массы. Для определения этих показателей необходимы математические вычисления для нахождения переменных индекса веса, индекса тела. Эти переменные используются для соматической оценки. Нами были выделены 12 человек эктоморфы, 14 человек – мезоморфы, 4 человека эндоморфы. Из них трое человек по одному из каждой группы не занимаются спортом, двое при анкетировании указали, что не могут определиться в выборе. Им была дана консультация с обоснованием их особенностей. Эктоморф наращивает мышцы очень медленно, обмен веществ высокий, подкожных отложений мало, ему подойдут атлетические виды спорта, тренировки должны быть интенсивными, но короткими, удачными будут такие виды как футбол и волейбол, мезоморф – гармоничный тип, все показатели находятся в средних границах, ему необходимо следить за динамикой отложений и роста мышц и варьировать нагрузки в разные периоды, очень подходит бодибилдинг, и восточные единоборства, эндоморф – излишнее жировое отложение могут препятствовать набору мышечной массы, поэтому нагрузки должны быть до 50% аэробного характера, и все виды спорта где происходит сжигание жира и использование его в энергию, например плавание.

Соматическая оценка в раннем детстве проводится по длине и массе тела. По усредненным нами данными в литературе средний рост мальчиков и девочек может различаться до 5-15 сантиметров, вес до 20 кг в разных возрастных категориях, средние показатели жировой массы могут составлять до 10% разности. Есть чувствительные периоды, в которых происходит отчетливое нарастание мышечной массы. Например, в течение всего детства масса мышц возрастает значительно сильнее, чем масса других органов. Кроме массы и длины тела учитывают и другие размеры, например, обхват груди в соотношении с обхватом головы. Сначала обхват головы больше обхвата груди не более чем на 1–2 см. Затем грудная клетка растет быстрее и обгоняет рост головы. Большая разница в пользу обхвата головы рассматривается как признак слабости организма.

В детском возрасте оценка конституциональных типов часто затруднена из-за того, что они еще морфологически недостаточно дифференцированы. Большинству детей свойственно развитие подкожно-жировой клетчатки, однако мышечная ткань развита слабо.

Примерно к 20-30 годам, что является относительно стабильным периодом онтогенеза, люди имеют наиболее развитую мускулатуру. Далее обычно происходит относительное уменьшение мышечного компонента, причем наиболее возможны два основных варианта изменений: в одном случае это снижение происходит за счет увеличения жирового компонента, а в другом – за счет костного. В последнем случае в абсолютном выражении костная ткань также уменьшается, но возрастает относительно.

Период старости характеризуется снижением мышечной работоспособности, быстрее развивается утомляемость, нарушается координация двигательных актов. Снижаются темпы восстановительных процессов, и это обосновывает необходимость поиска оптимальных нагрузок, предельно индивидуализированных, соответствующие не календарному, а биологическому возрасту.

Выводы. Таким образом можно сделать вывод о том, что в процессе онтогенеза жировая клетчатка развивается равномерно с средним до 12 лет, далее происходит индивидуальное ее развитие относительно пола. Развитие онтогенеза также имеет определенные качественные и количественные особенности, которые сменяют друг друга. При количественных изменениях происходит рост тела, далее следует константный период при котором увеличивается жировой слой, однако здесь также имеет место и количественные изменения, а именно изменения в весе, далее следует заключительный этап развития онтогенеза человека, который характеризуется уменьшением количественных и качественных характеристик: падением веса тела, изменением покровов, осанки, уменьшением скорости движения, уменьшением плотности мышечного корсета и тургорных показателей.

Сопоставив перечисленные критерии, можно судить: о согласованности или рассогласованности роста и дифференцировки двигательных качеств; о соотношении темпов роста и пропорций тела; о теоретической возможности освоения того или иного вида спорта, предрасположенности к физическим нагрузкам, что является важной и полезной информацией для индивида, родителей, педагогов физической культуры, тренеров, специалистов массажа, сотрудников реабилитационных центров.

Список литературы.

1. Бутченко, Л.А. Совместная работа врача и тренера по профилактике, лечению и реабилитации спортсменов при заболеваниях, вызываемых физическим перенапряжением // Теория и практика физической культуры – 2008 . - №1 . - С.8-14.

2. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В.П. Губа . – М. : Сов. спорт, 2008 . – 303 с. – Библиогр.: с. 298-303.

3. Звягина, Е. В. Интеграция курсов «Анатомии человека» и «Психологии человека» при изучении анатомического строения тела и поведенческих реакций как необходимое условие успешного обучения студенческой молодежи спортивного вуза // Система менеджмента качества в вузе физической культуры : здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; IV Междунар. науч. – практ. конф; Челябинск , 30 апреля 2015 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск : Уральская Академия , 2015. – С. 97 - 101

3. Сили, Р. Р. Анатомия и физиология: в 2 кн. : учебник / Р.Р. Сили, Т.Д. Стивенс, Ф. Тейт ; пер. с англ. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская лит., 2007. Кн. 2 . – 2007 . – 561 с.

4. Соматические типы и соматотипирование : сб. науч. тр. , посвященный 70-летию профессора Р.Н. Дорохова / СГИФК . – Смоленск : СГИФК, 2000 . – 143 с.

СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ТИПАМИ И НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИМ СТАТУСОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Ибрагимов А. К., Тошов М. Х.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: футболист, цель исследования, ЖЕЛ, МВЛ, МОД, ДО, РОвд, РОвыд, морфотипы, мезоморфный, юные футболисты, теппинг-тест, аэробное энергообеспечение.

Цель исследования - оценить функциональное состояние дыхательной системы юных футболистов с различными соматическими типами и нейродинамическим статусом в различные возрастные периоды.

Материалы и методы исследования. Были обследованы две группы: основная и контрольная. В основной группе футболисты 2-х возрастных периодов: второе детство (10-12 лет) - 60, подростковый возраст (13- 15 лет) – 60 человек. В контрольной группе: 60 школьников с традиционным двигательным режимом (2 урока физкультуры в неделю).

Проводились антропометрия, соматоскопия, по совокупности данных определялись соматотипы обследуемых; спирометрия (ЖЕЛ – жизненная емкость легких, дыхательный объем (ДО), максимальная вентиляция легких (МВЛ), минутный объем дыхания (МОД), индекс Тиффно, ОФВ1); функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по тесту PWC170; психофизиологическое состояние футболистов по данным теппинг-теста. Обследования проводились каждые 6 месяцев на протяжении 2-х лет.

Полученные результаты. Среди обследованных юных футболистов в возрасте второго детства доминирующим соматотипом был мезоморфный тип телосложения (66,7 % против 20,0 % с Д-типом и 13,3% с Б-типом). К подростковому возрасту у юных футболистов ведущим вектором в формировании морфо типа оставался мезоморфный тип телосложения (73,3 %). С увеличением мастерства и уровня спортивных достижений размах вариаций соматических типов сужается и группы становятся более однородными и специализированными.

У юных футболистов достоверно выше показатели ФРС по сравнению с группой не занимающихся спортом, а в ходе динамического обследования в группе спортсменов выявлено нарастание показателей ФРС (более выраженное в подростковом возрасте), в то время как в контрольной группе изменения были недостоверны.

С возрастом и ростом тренированности у юных футболистов выявлено увеличение показателей легочной вентиляции (ЖЕЛ, МВЛ, МОД, ДО, РОвд, РОвыд), достигавших максимальных значений к 14-15 годам. Это указывает на увеличение резервных и адаптивных возможностей, повышение экономичности и эффективности дыхательного аппарата, отсутствие развития кумулятивного эффекта утомления дыхательных мышц у детей и подростков в ходе спортивного тренинга.

У юных футболистов, в отличие от мальчиков-неспорсменов, установлены достоверно более высокие показатели статических и динамических объемов и емкостей легких ($p < 0,05$) в процессе развития адаптивной функциональной системы к физическим нагрузкам. При этом юные футболисты к подростковому возрасту характеризовались относительно периода второго детства достоверно более высокими показателями легочной вентиляции (ЖЕЛ, МВЛ, МОД, ДО, РОвд, РОвыд), которые в большинстве случаев превышали возрастную норму и приближались к показателям взрослых лиц, что указывает на благоприятную динамику адаптационных изменений под влиянием пролонгированного тренировочного эффекта у подростков.

Динамика показателей теппинг-теста у детей и подростков в зависимости от режима двигательной активности показала, что у детей, не занимавшихся спортом, выявлялся слабый тип нервной системы. В результате регулярного спортивного тренинга у подростков расширяются функциональные возможности нервной системы, интенсивно формируются психомоторные функции, создаются благоприят-

ные условия для более успешной адаптации юных спортсменов к высокому темпу и скорости движений, необходимых в игровых видах спорта.

Изучение нейрофизиологического профиля юных футболистов с разными соматическими типами показало, что у юных футболистов в возрасте второго детства представители М-типа в сравнении с представителями Д-типа имели достоверно более высокие значения теппинг-теста, а представители Б-типа, напротив, самые низкие значения ($p < 0,05$).

К подростковому возрасту у юных футболистов представители М-типа сохраняли достоверно высокие значения теппинг-теста в сравнении с представителями Д-типа и Б-типа. Сравнительный анализ показал, что у юных футболистов всех типов телосложения наблюдалась более благоприятная динамика повышения силы нервных процессов при переходе к подростковому возрасту. Сравнительный анализ показал, что представители мезоморфного типа телосложения по сравнению с представителями долихоморфного и брахиморфного типами обладают более высокими значениями функциональной подвижности и силы нервных процессов.

Выводы.

1. У юных футболистов в сравнении с детьми, не занимавшимися спортом, достоверно более высокие показатели статических и динамических объемов и емкостей легких (ЖЕЛ, МВЛ, МОД, ДО, РОвд, РОвыд), прогрессирующий рост которых на фоне снижения показателей ЧД в ходе спортивного тренинга свидетельствует о развитии функциональных и резервных возможностей дыхательного аппарата.

2. Юные футболисты с сильным типом нервной системы, высоким уровнем подвижности нервных процессов к подростковому возрасту имеют самые высокие значения показателей функции внешнего дыхания. Для контингента со слабым типом НС характерны более низкие показатели экономичности и эффективности легочной вентиляции, что может отрицательно сказаться на формировании аэробного энергообеспечения, снижении функциональных резервов для преодоления утомления.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ибрагимов А. К., Акрамова Г. М.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, женский организм.

Актуальность. Одна норвежская сказка повествует о женщине, которая тяжело переживала приближение старости, с наступлением которой уходит красота и свежесть тела и начинают подкрадываться недуги. Она обещала отдать все свое состояние тому, кто вернет ей молодость и радость жизни. Она долго ходила по свету и встретила, наконец волшебника, который за щедрое вознаграждение приготовил для неё таинственный напиток – эликсир здоровья и молодости. Когда женщина выпила этот напиток, исчезли все ее недуги, и тело ее вновь обрело прежнюю красоту.

Жаль, конечно, что волшебные напитки существуют только в сказках. Однако медицина во все времена упорно искала средство, которое позволяло бы легко и просто устранять недуги и возвращать людям молодость. И после долгих исканий современная медицина все же нашла метод который позволяет человеку сохранить свежесть души и тела и оградить себя от физической немощи. Он заключается в

соблюдении основ правильного образа жизни, под которыми прежде всего подразумевается достаточно активный двигательный режим, рациональное питание, соответствующий режим сна и другие мероприятия, доступные в подавляющем большинстве случаев любому человеку.

Одной из главных причины, почему современная медицина уделяет большое внимание двигательной активности заключается в том это прогресс человечества и современная техника, облегчившие труд женщины принесли с собой, кроме пользы и некоторые нежелательные моменты. Облегчение многих видов труда иногда приводит к излишнему ослаблению тела или некоторых его частей. Если раньше женщины подметали пол веником, сейчас пользуются пылесосом, на смену ручной стирки пришла машинная стирка, даже посуду моет посудомоечная машина, сидя в кресле можно управлять пультом телевизора.

Еще одним доводом в пользу физических упражнений является разница в характере работы мужчин и женщин. Именно женщины чаще всего выполняют работу, при которой нужно часами сидеть или стоять. Нет ничего удивительного в том, что из – за недостатка двигательной активности женщины страдают запором, головными болями, повышенной утомляемостью. Все эти состояния можно устранить с помощью физических упражнений.

Например у рабочих или служащих, которые при работе должны большую часть времени сидеть, ноги двигаются мало. Потому для них наилучшим видом двигательной активности является ходьба. В провинции нет двигательного недостатка чем в городе, огромное количество автотранспорта притягивает проехать до работы нежели пройти пешком. Вечерним прогулкам мы предпочитаем просмотр сериала, тогда как старые люди говорили что после ужина нужно не менее 300 шагов пройти пешком. Во время прогулки нужно равномерно и глубоко дышать, так как мышцы в это время должны получать достаточное количество кислорода, чтоб не завелись «лишние» килограммы.

А лишние килограммы – это и дополнительная нагрузка на сердце и другие органы, что плохо сказывается на самочувствии.

К сожалению, образ жизни современной женщины предусматривает отсутствие физической нагрузки в масштабах, необходимых для нормальной работы организма. Это ведет и к лишнему весу, и к возникновению множества заболеваний.

Поэтому современной женщине необходимо больше двигаться заниматься физическими упражнениями и спортом. Конечно не каждая может позволить себе ходить в спортзал а тем более регулярно. Но ведь существует множество упражнений и даже целых комплексов, которые можно успешно выполнять и в домашних условиях. Регулярное выполнение которых помогут ей укрепить свое здоровье, сохранить красоту тела, высокую работоспособность и заряжаться бодростью каждый день.

Для рационального построения занятий физкультурой и спортом с девушками и женщинами необходимо учитывать анатома – физиологические особенности их организма, обусловленные важнейшей биологической функцией – материнством, которое имеет огромное социальное значение. Регулярные занятия спортом, построенные с учетом особенностей женского организма, благотворно влияет на здоровье, физическое развитие и функциональное состояние девушек и женщин. У женщин, занимающихся спортом беременность и роды протекают более благоприятно, реже встречаются различные осложнения.

Физкультура для женщин имеет и свои особые задачи: она должна помочь подготовить организм к наиболее ответственному периоду жизни – материнству. Роды – своеобразное испытание, демонстрирующее правильность и физиологическую целесообразность физического воспитания, степень физической тренированности организма.

В организме женщины при наличии неблагоприятных условий могут возникнуть специфические нарушения, куда относятся различные заболевания половых органов, сопровождающиеся застойными явлениями в малом тазу. Нарушения нормального тонуса мышц тазового дна и брюшного пресса могут вызвать опущения внутренних органов – энтероптоз, что является приличной многих функциональных расстройств (появление постоянных болей, хронических запоров и т.д.)

Слабость мышц спины и шей может быть причиной искривления позвоночника. Недостатки в развитии грудной клетки ведут к снижению емкости легких. У девушек и женщин нередко наблюдают деформацию стоп, что до некоторой степени можно объяснить ношением узкой обуви на высоких каблуках и нерациональном покрое одежды, стесняющей нормальные движения ног. Отмеченные недостатки можно предупредить и корригировать при помощи физических упражнений. Для борьбы с застойными явлениями большое значение имеют упражнения, усиливающие кровообращение в органах малого таза. Особенно важны упражнения вовлекающие в работу ноги, мышцы спины, мышцы окружающие тазобедренные суставы (сгибание, кружение ног). Весьма полезны ходьба размашистыми шагами и бег. Каждой девушке и женщине следует рекомендовать ежедневные занятия индивидуальной гимнастикой с включением в нее ряда специальных упражнений. Они очень любят занятия пластическими движениями, ритмикой, художественной гимнастикой, которые и должны найти более широкое распространение в системе их физического воспитания.

В заключение автор надеется, что каждая женщина прочитав эту статью найдёт здесь рекомендации, которые помогут ей укрепить свое здоровье, сохранить красоту тела, высокую работоспособность и способность заряжаться бодростью на каждый день.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Карпенко И. В.

Донецкий национальный университет, Донецк

Аннотация. Проведенный мониторинг за уровнем физического и моторного развития школьников выявил тенденцию снижения показателей и уменьшение физической активности детей и подростков. Большое количество школьников показывает недостаточный уровень физической подготовленности и испытывает трудности при выполнении нормативных требований для своей возрастной группы. Между тем, среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, важнейшая роль принадлежит плаванию.

Ключевые слова: методы обучения плаванием, физическая активность и подготовленность, мониторинг, техническое обучение плаванием школьников.

Summary. The monitoring of the level of physical and motor development of schoolchildren has revealed a tendency to decrease, and a decrease in physical activity among children and adolescents. A large number of students shows insufficient level of physical fitness and has difficulty in carrying out the regulatory requirements for their age group. Meanwhile, among the various of physical exercises that promote the full physical development, an important role belongs to swim.

Keywords: swimming training techniques, physical activity and preparedness, monitoring, technical training school swimming.

Актуальность проблемы. Закон Российской Федерации об образовании от 10 июня 1992 года № 3266-1 (Статья 55, п 4) позволяет учителям не только выбирать учебную программу из рекомендованных Минобрнауки России, но разрабатывать собственные. Проведенный мониторинг за уровнем физического и моторного развития школьников выявил тенденцию снижения показателей и уменьшение физической активности детей и подростков [3]. Особое значение имеет массовое обучение школьников плаванию, так как. дает не только гигиенический оздоровительный эффект, но и овладение жизненно необходимым навыком [2; 4].

Различают четыре основных этапа формирования навыков. Первый этап формирования навыка может быть назван предварительным. Второй этап – аналитический. Третий этап – синтетический. Четвертый этап можно назвать этапом автоматизации. Важнейшим условием формирования навыков является многократное повторение. В результате многократных повторений действия трансформируются, утрачивают сознательную целенаправленность, способ их выполнения автоматизируется и они превращаются в навык.

Большое количество школьников показывает недостаточный уровень физической подготовленности и испытывает трудности при выполнении нормативных требований для своей возрастной группы.

Между тем, среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, важнейшая роль принадлежит плаванию [8].

Целью исследования было изучить эффективность обучения и формирования навыков плавания у юношей 15-17 лет, не умеющих плавать.

Задачи исследования.

1. Разработать и обосновать методику обучения плаванию юношей 15-17 лет на основе способа брасс на уроках физической культуры.

2. Оценить эффективность разработанной методики с помощью тестирующих процедур.

Организация и методы исследования. Оценка эффективности разработанной методики, включала в себя исследование динамики физического развития, физической подготовленности, динамики физической работоспособности юношей старшего школьного возраста до и после проведения тренировочных занятий с юношами 15-17 лет контрольной и экспериментальной группы на базе закрытого плавательного бассейна «Юность» г. Донецка. Юноши 15-16 лет – 70 человек (32 в контрольной и 38 в экспериментальной группах) и юноши 16-17 лет – 65 человек (31 в контрольной и 34 в экспериментальной группах) были учащимися общеобразовательной школы № 61 г. Донецка, не умели плавать и были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Юноши экспериментальной группы осваивали технику плавания на уроках физической культуры на основе способа брасс (использовалось комплексное изучение техники спортивного плавания на

основе способа брасс с акцентом на постановку опорной фазы гребка и формирование рабочей позы пловца) [6; 7]. Юноши контрольной группы осваивали на уроках элементы плавания по традиционной методике Частота и продолжительность занятий в двух группах были одинаковы.

Физическая подготовка включала общеразвивающие физические упражнения, которые выполняются перед началом занятий плаванием.

Техническая подготовка к освоению плавательных элементов на суше состояла из следующих трех блоков - освоение техники движений рук и ног, освоение темпа выполнения движений рук и ног, освоение ритма выполнения движений рук и ног.

Техническая подготовка юношей к освоению плавательных элементов в воде строилась без учета уровня физической подготовленности как для юношей экспериментальной, так и контрольной групп. В содержание технической подготовки юношей экспериментальной группы вошли плавательные элементы, последовательно подводящие к освоению техники плавания способами брасс, кроль на груди и кроль на спине.

Результаты исследований. На первом этапе исследования двигательной подготовленности юношей 15-17 лет было выявлено отставание в уровне развития двигательных качеств. Анализ полученных данных свидетельствовал о том, что у юношей 15-16 и 16-17 лет уровень развития гибкости (наклон вперед), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с разбега), силы мышц верхних конечностей (подтягивание на высокой перекладине) для обеих групп характеризовался как «ниже среднего» или «низкий». Быстрота (бег на 30 м), выносливость (бег в течение 6-ти минут), координационные способности (челночный бег 3 x 10м, с) в обеих группах характеризовался как «средний» и «выше среднего» в последнем показателе.

Низкие показатели гибкости, силы мышц верхних конечностей и скоростно-силовых качеств могут существенно затруднить процесс обучения плавательным навыкам. Поэтому перед началом технической подготовки к освоению плавательных элементов на суше в течение восьми недель юноши прошли курс предварительной физической подготовки. Были разработаны специальные комплексы физических упражнений, оказывающие положительное воздействие на необходимые двигательные качества, способствующие успешному освоению плавательных движений.

Данные тестирования физиометрических показателей у юношей в начале эксперимента достоверных различий между исследованными показателями юношей контрольной и экспериментальной групп не выявили. Однако результаты итогового тестирования исследованных показателей юношей старшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп показали достоверно более высокие показатели ($p < 0,05-0,001$) исследованных физиометрических характеристик, а также физической работоспособности у юношей экспериментальной группы с использованием разработанной методики формирования плавательных навыков на основе брасса. Эти изменения более существенны в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными у юношей контрольной группы. Исключение составили показатели становой силы, длины и массы тела, а также окружности грудной клетки, где статистически достоверных различий между юношами контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

Итоговое тестирование уровня развития двигательных качеств юношей контрольной и экспериментальной групп показало: у юношей экспериментальной группы зафиксированы достоверно более высокие результаты ($p < 0,05$) по сравне-

нию со сверстниками контрольной группы по показателям прыжка в длину с места; подтягивания на высокой перекладине; челночного бега 3 x 10 м и бега в течение 6-ти минут.

Показатели быстроты (бег а на 30 м с хода) и гибкости (наклона вперед из положения стоя) в двух исследованных группах не имели достоверных различий.

Сила тяги в воде юношей экспериментальной группы после проведения периода обучения плаванию оказалась выше ($p < 0,05$), чем в контрольной группе. Исключение составили показатели силы тяги в воде при помощи ног во время плавания способом брасс, где различий между юношами контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Высокий уровень силы тяги при плавании разными способами позволил обучающимся быстро овладеть новыми двигательными (плавательными) навыками, рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств, проявлять необходимую вариативность движений. Полученные данные показывают, что разработанная нами методика комплексного обучения юношей плаванию разными способами имеет существенное преимущество по сравнению с традиционными методиками. С целью более полного выявления прочности освоения плавательного навыка, после обучения средствами экспериментальной и традиционной методики, были исследованы время проплывания контрольной дистанции 25 м юношами экспериментальных и контрольных групп кролем на груди и спине, а также способом брасс с соревновательной скоростью. У юношей экспериментальных групп было достоверно ($p < 0,05-0,01$) лучшее время в плавании на дистанциях 25 м всеми исследованными способами, что подтверждает большую эффективность разработанной методики обучения. Очевидным было преимущество юношей экспериментальной группы в освоении навыков плавания (как с помощью движений руками, ногами, так и в полной координации).

Имея практически одинаковый темп движений, юноши экспериментальной группы, достигали более высоких показателей скорости плавания, шага пловца, силы тяги в воде. Скорость плавания у юношей экспериментальных групп достоверно ($p < 0,05$) выше по сравнению со сверстниками контрольных групп. Средняя величина «шага» достоверно увеличилась в экспериментальных группах и в ряде случаев превышала аналогичный показатель в контрольных группах. У юношей экспериментальных групп достоверно возросла сила тяги при плавании с помощью движений ногами (на 34-65%) и стала достоверно выше ($p < 0,01$), чем у юношей 15-17 лет контрольных групп.

Умение проплывать ту же дистанцию кролем на спине приобретает юношами в среднем за 5-6 занятий. Все представители экспериментальной группы успешно освоили технику плавания спортивным способом.

Выявлено, что скорость плавания и длина «шага» во время проплывания 50-метрового отрезка претерпели достоверное ($p < 0,05$) изменение. Темп выполнения опорных гребков при этом либо не изменился, либо уменьшился. Увеличение скорости проплывания свидетельствует о более качественном выполнении гребка. Это подтверждает и увеличение «шага» плавания. Причем темп прироста «шага» плавания практически совпадал с темпом прироста скорости плавания.

Показатели, полученные у юношей после окончания периода обучения, статистически достоверно различались в контрольной и экспериментальной группах. Количество юношей, освоивших технику плавания тремя способами (кроль на спине, кроль на груди, брасс) в экспериментальных группах составляло, соответст-

венно, 86,5%, 88,9% и 92,6%, в контрольных – 45,3%, 58,7% и 71,1% от общего числа занимающихся.

Можно предположить, что большая эффективность экспериментальной программы обучения плаванию объясняется наличием положительного переноса навыка с опорных гребков на технику плавания. Обнаруженная нами закономерность в установлении тесных взаимосвязей между отдельными показателями различных видов опорных гребков с техникой передвижений в воде свидетельствует о единстве функциональных элементов техники плавательных движений, отражающих действие общего механизма, создания движущих сил и возможностях положительного переноса с различных видов опорных гребков на технику плавания спортивными способами.

Выводы. Проведенное исследование и полученные в ходе него результаты позволяют заключить, что разработанная методика обучения навыкам плавания юношей старшего школьного возраста и основы содержания подготовительных мероприятий, оказывают положительное влияние на физическую подготовленность и работоспособность старших школьников, позволяют оптимизировать их функциональное состояние.

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь плавание / Н.Ж. Булгакова. – АСТ: Астрель, 2002. – 159 с.
3. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка: новые подходы / Г.К. Зайцев // Методические рекомендации. – Л.: ЛГИУУ, 1991. – 43 с.
4. Левин Г.С. Плавание для малышей / Г.С. Левин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
5. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев, 2000. – 244 с.
6. Радыгин Ю.И. Биомеханический и гидродинамический анализ техники плавания брассом и его применение в обучении и тренировке: Автореф. дисс. канд. пед. наук / Ю.И. Радыгин. – М., 1978. – 24 с.
6. Фарафонов М.С. Плавание брассом / М.С. Фарафонов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 64 с.
7. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля / Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал // Учебный материал. – Таллинн, 1984. – 98 с.

МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Корнев А. В.
РГСУ, Москва, Россия

Ключевые слова: мотивы спортивной деятельности, дети с нарушением зрения.

Актуальность. Сознательное отношение к собственному физическому развитию является одним из основополагающих факторов в физическом воспитании со-

временных школьников. Одной из главных задач педагога по физической культуре является пробуждение у ученика желания заниматься физической культурой и спортом не только на строго определенных учебных часах, но и самостоятельно (что является наиболее важным). Определение личностных предпочтений, индивидуальных особенностей и концепции учащегося, является неоспоримой помощью в выборе и разработке оптимального индивидуального образовательного маршрута. Для детей, обучающихся в специальных (коррекционных) школах, данное условие представляется наиболее актуальным, в связи с нарушением тех или иных функций организма и наличием вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Анализ мотивации спортивной деятельности учащихся специальных (коррекционных) школ является одним из способов определения путей коррекции двигательной сферы, данной категории детей. Формирование необходимости в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и понимания ценности здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья, необходимо для будущей, успешной их социализации и самореализации в обществе [5].

В настоящее время имеются исследования посвящённые изучению процессов формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом слепых и слабовидящих [2; 3]. Рассмотрены аспекты мотивации детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физическими упражнениями [1]. Однако недостаточно изучен вопрос, касающийся сравнения мотивации спортивной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, обучающихся в общеобразовательной школе.

Организация и методы исследования. Ведущие мотивы спортивной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья, определялись с помощью методики А. Н. Николаева [6]. Для детей, обучающихся в специальных (коррекционных) школах, для удобства ответов, была уменьшена шкала оценки до 5-ти баллов. Суть методики заключается в оценивании 20-ти положений, которые отражают основные шесть групп мотивов занятий спортом: мотивы, направленные на: процесс; результат; самосовершенствование; долженствование; материальное вознаграждение; общение. В исследовании приняли участие учащиеся специальной (коррекционной) школы вида (n=34) и учащиеся общеобразовательной школы (n=44) Ивановской области в возрасте 11-13 лет, занимающиеся в спортивных секциях. Ученики с нарушением зрения занимаются в секциях по легкой атлетике, плаванию и голболу – спортивной командной игре, которая на данный момент является самой популярной у слепых и слабовидящих спортсменов [4]. Учащиеся общеобразовательной школы предпочитают такие виды спорта, как легкая атлетика, футбол, баскетбол и плавание.

Цель исследования – анализ мотивов спортивной деятельности детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей, обучающихся в общеобразовательной школе.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных, полученных в ходе анкетирования детей, занимающихся в спортивных секциях, позволил выявить наиболее и наименее важные мотивы у здоровых детей и детей, имеющих нарушение зрения (табл. 1).

У детей, обучающихся в специальной (коррекционной) школе IV вида наиболее ярко выражен мотив, направленный на самосовершенствование ($4,6 \pm 0,6$), у учащихся общеобразовательной школы мотив, направленный на сам процесс занятий физической культурой и спортом ($4,5 \pm 0,55$).

Таблица 1. - Показатели мотивов спортивной деятельности учащихся общеобразовательной школы и специальной (коррекционной) школы IV вида

Мотивы спортивной деятельности	Общеобразовательная школа $\pm m$	Специальная (коррекционная) школа IV вида $\pm m$
Процесс	4,5 \pm 0,55	4,4 \pm 0,9
Спортивный результат	4,39 \pm 0,86	4,03 \pm 1,2
Самосовершенствование	4,29 \pm 0,92	4,6 \pm 0,6
Общение	4,23 \pm 1,1	4,05 \pm 1,2
Долженствование	4,25 \pm 0,9	4 \pm 1,3
Материальное вознаграждение	4,1 \pm 1,17	3,7 \pm 1,4

У детей, обучающихся в общеобразовательной школе, наименее выражен мотив «Материальное вознаграждение» (4,1 \pm 1,17). Аналогичное отношение к этому мотиву выразили ученики с нарушением зрения (3,7 \pm 1,4). У учащихся специальной (коррекционной) школы IV вида, мотив «Материально вознаграждение» (3,7 \pm 1,4), по сравнению со средней величиной остальных мотивов, получил самые низкие баллы.

Мотивы средней значимости, у детей с нарушением зрения распределились следующим образом: мотив, направленный на процесс занятий физической культурой (4,4 \pm 0,9) второй по значимости; мотив, направленный на общение (4,05 \pm 1,2) третий; мотив, подразумевающий стремление к спортивному результату на четвертом месте (4,03 \pm 1,2); мотив долженствование (4 \pm 1,3) на пятом месте. Стоит отметить, что между мотивами направленными на общение, спортивный результат и долженствование минимальное различие в среднем значении и не является достоверным.

Мотивы средней значимости, у учащихся общеобразовательной школы ранжированы в следующем порядке: второй по значимости мотив, направленный на спортивный результат (4,39 \pm 0,86); мотив, направленный на самосовершенствование (4,29 \pm 0,92) третий; мотив долженствование на четвертом месте (4,25 \pm 0,9); на пятом месте мотив, связанный с общением (4,23 \pm 1,1). Среднее значение мотивов направленных на самосовершенствование, общение и долженствование имеют близкие значения.

Практически у всех детей, посещающих спортивные секции, мотив «Материальное вознаграждение», который подразумевает льготы, возможность получения спортивной формы и инвентаря, возможности различных поездок на сборы и соревнования, является наименее важным в спортивной деятельности.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования были выявлены наиболее и наименее значимые мотивы спортивной деятельности школьников общеобразовательной школы и учащихся с нарушением зрения, посещающих спортивные секции. Наиболее значимыми мотивами, для всех школьников являются мотивы, направленные на сам процесс спортивной деятельности и на самосовершенствование. К категории наименее значимых мотивов школьники отнесли «Материальное вознаграждение».

Список литературы.

1. Козлова М.А. Формирование мотивации учащихся коррекционных образовательных учреждений к занятиям адаптивной физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Козлова Мария Александровна. – ГАОУ ВО МГПУ, 2015. – 26 с.

2. Корнев А.В. Анализ уровня мотивации к занятиям голболом у спортсменов с нарушением зрения/А.В. Корнев//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2014. - № 11 (117). -С. 203 -209.

3. Корнев А.В. Мотивация к занятиям спортом детей, имеющих нарушение зрения/А.В. Корнев// Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: сборник научных трудов I-ой всеросс. научно–практ. конф./ под. общ. ред. Т.И. Никифоровой., Т.И. Гризлик., Л.А. Григорович – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015. – С. 375-378.

4. Корнев А.В. Современное состояние голбола в России/А.В. Корнев//Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. -2013. -№1(77). -С. 101-106.

5. Корнев А.В. Социализация детей с нарушением зрения средствами адаптивного спорта/А.В. Корнев, В.В. Гунин, Е.В. Матвеева//Научные материалы I Международной научно-практической конференции. -М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. -С. 60-62.

6. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности/А.Н. Николаев//Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й науч. конф.; под ред.А.Н. Николаева; С.- Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., 2003. -Вып. 7. - С. 55 -58.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО– СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Кузнецова К. И., Попова А. Ф.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: сердечно–сосудистая система, частота сердечных сокращений, физическая нагрузка.

Актуальность. В последнее десятилетие проблемы изучения влияния физических нагрузок на состояние сердечно сосудистой системы приобрела особое значение. Поскольку изменения происходящие в сердечно–сосудистой системе, под воздействием физической нагрузки, влияют на состояние здоровья и результаты спортсмена. Поэтому тренера занимающиеся с спортсменами необходимо учитывать изменения показателей сердечно сосудистой системы в результате влияния физической нагрузки.

Цель исследования. Рассмотреть структуру и функции сердечно–сосудистой системы, выяснить как реагирует эта система во время физической нагрузки на возросшие потребности активных мышц. Установить ее роль, в транспорте и доставке кислорода и питательных веществ к активным тканям.

Сердечно–сосудистая система включающая сердце, кровеносные сосуды и кровь, выполняет многие функции, в том числе питания, защиты и даже удаления шлаков. Она должна взаимодействовать с каждой клеткой организма и немедленно реагировать на любое изменение условий внутренней среды, чтобы обеспечивать максимальную эффективность функционирования всех систем организма. Даже когда мы отдыхаем, сердечно–сосудистая система не прекращает работу, удовлетворяя потребности тканей тела. Во время мышечной деятельности количество требований, предъявляемых к ней, возрастает, как и увеличивается потребность в их скорейшем удовлетворении.

Сердечно–сосудистая система выполняет в организме ряд функций. Большинство из них направлено на оказание помощи другим физиологическим системам. Основные функции сердечно–сосудистой системы можно разделить на пять категорий: обменная; выделительная; транспортная; гомеостатическая; защитная.

Сердечно–сосудистая система впечатляет своей способностью немедленно реагировать на многочисленные и постоянно изменяющиеся потребности нашего организма. Все функции организма и практически каждая клетка в той или иной степени зависят от этой системы. Любой системе кровообращения требуется три компонента: насос (сердце); система каналов (кровеносные сосуды); жидкостная среда (кровь).

Сердце имеет два предсердия, выполняющие роль принимающих камер, и два желудочка, выполняющие роль насоса. Сердце обеспечивает циркуляцию крови по всей системе сосудов [1, с. 149].

Система сосудов включает группы сосудов, по которым кровь транспортируется из сердца к тканям и обратно: артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены [1, с. 155].

Третьим компонентом системы кровообращения являются циркулирующие жидкости. В теле человека это – кровь и лимфа, обеспечивающие реальный обмен различных веществ между разными клетками и тканями организма.

Рассмотрим как сердечно–сосудистая система, реагирует на повышенные требования, предъявляемые организму во время физической нагрузки. Потребность в кислороде активных мышц резко возрастает во время физической нагрузки: используется больше питательных веществ; ускоряются метаболические процессы, поэтому возрастает количество продуктов распада. При продолжительной нагрузке, а также при выполнении физической нагрузки в условиях высокой температуры повышается температура тела. При интенсивной нагрузке увеличивается концентрация ионов водорода в мышцах и крови, что вызывает снижение рН крови. Во время нагрузки происходят многочисленные изменения в сердечно–сосудистой системе. Все они направлены на выполнение одного задания: позволить системе удовлетворить возросшие потребности, обеспечив максимальную эффективность ее функционирования [1, с. 161].

Частота сердечных сокращений – наиболее простой и наиболее информативный параметр сердечно-сосудистой системы. Измерение его включает определение пульса, обычно в области запястья или сонной артерии. ЧСС отражает количество работы, которую должно выполнить сердце, чтобы удовлетворить повышенные требования организма при его вовлечении в физическую деятельность. Чтобы лучше разобраться, сравним ЧСС в покое и при физической нагрузке [2, с. 342].

Частота сердечных сокращений в покое. Средняя ЧСС в покое составляет 60 – 80 ударов-мин⁻¹. У людей среднего возраста, у малоподвижных и у тех, кто не занимается мышечной деятельностью, ЧСС в покое может превышать 100 ударов-мин⁻¹. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими проявления выносливости, ЧСС в покое составляет 28–40 ударов-мин⁻¹. ЧСС обычно снижается с возрастом. На частоту сердечных сокращений также влияют факторы окружающей среды, например, она увеличивается в условиях высокой температуры и высокогорья. Уже до начала упражнения ЧСС, как правило, превышает обычный показатель в покое. Это так называемая предстартовая реакция. Она возникает вследствие выделения нейромедиатора норадреналина

симпатической нервной системой и гормона адреналина надпочечниками. По-видимому, снижается также вагусный тонус. Поскольку ЧСС перед выполнением упражнения, как правило, повышена, определение ее в покое следует осуществлять только в условиях полного расслабления, например утром, перед тем как встать с постели после спокойного сна. Частоту сердечных сокращений перед выполнением упражнения нельзя считать ЧСС в покое [1, с. 162].

Частота сердечных сокращений при физической нагрузке. Когда вы начинаете выполнять упражнения, ЧСС быстро возрастает пропорционально интенсивности нагрузки. Интенсивность работы точно контролируется и измеряется (например, на велоэргометре), показатель потребления кислорода можно предсказать. Следовательно, выражение интенсивности физической работы или упражнения в показателях потребления кислорода является не только точным, но и наиболее подходящим при обследовании как различных людей, так и одного и того же человека в разных условиях [1, с. 162].

Значительные адаптационные изменения деятельности сердечно-сосудистой системы при динамической физической нагрузке, происходят автоматически, вследствие работы нормальных механизмов регуляции, деятельности сердечно-сосудистой системы. Колоссальное увеличение кровотока в скелетной мускулатуре осуществляется преимущественно за счет увеличения минутного объема сердца, но частично это также осуществляется за счет уменьшения кровотока в почках и органах брюшной полости [3, с. 104].

При статической (т.е. изометрической) физической нагрузке в сердечно-сосудистой системе возникают изменения, отличные от изменений при динамической нагрузке. Динамическая нагрузка приводит к существенному уменьшению общего периферического сопротивления, вследствие локальной метаболической вазодилатации в работающих мышцах. Статическое напряжение, даже умеренной интенсивности, вызывают сдавление сосудов в сокращающихся мышцах и снижение объемного кровотока в них. Таким образом, общее периферическое сопротивление обычно не снижается при статической физической нагрузке и может даже существенно увеличиться, если в работу вовлечены некоторые крупные мышцы. Первичные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы во время статической нагрузки представляют собой повышающие установочную точку потоки импульсов в сосудодвигательный центр продолговатого мозга из коры головного мозга (центральная команда) и от хеморецепторов в сокращающихся мышцах [2, с. 313].

Заключение. Мы рассмотрели структуру и функции сердечно-сосудистой системы, выяснили, как реагирует эта система во время физической нагрузки с целью удовлетворения возросших потребностей активных мышц. Мы установили ее роль в транспорте и доставке кислорода и питательных веществ к активным тканям.

Список литературы.

1. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности : учебник / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. ,1997 – 149 с.
2. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека : учебник / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2011 – 311 с.
3. Румянцева М.Ф. Руководство к практическим занятиям по физиологии с основами анатомии человека / Лосева Г.Н, Бунина Т.П. – М. : Медицина, 1986 – 134 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН

Маъмуров Б. Б., Абдуллаев М. Ж.
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: технологии, тренажеры, здоровый, физической культурой, генетических факторов, социально-экономических, дискуссии.

Актуальность. Спорт и дискуссии о том, что такое здоровье, делятся уже не одно столетие. И хотя это понятие сформулировано Всемирной организацией здравоохранения, ученые многих стран продолжают высказывать разные точки зрения. Конечно, здоровый образ жизни - это субъективный фактор. Но на него воздействуют вполне объективные причины: уровень жизни населения (материальное положение, обеспеченность жильем и т. д.), наличие доброкачественного питания, чистота окружающей среды и др. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% от социальных условий и образа жизни, на 20-25% от степени загрязнения окружающей среды, т. е. среды обитания, и на 10-15% от состояния и уровня здравоохранения в стране. Как видно, среди этих так называемых уровней обусловленности здоровья большое место занимают социальные условия и здоровый образ жизни. Общеизвестно, что многие болезни взрослых закладываются еще в утробе матери. Женщина - продолжательница рода человеческого. Здоровая женщина - здоровые дети, то есть от состояния здоровья женщин, а значит, нынешних девочек и девушек, зависит будущее здоровье любой нации.

Правительства многих государств мира понимают, что они пока не создали в своих странах оптимальных социальных условий, которые способствовали бы здоровому образу жизни населения. Поэтому они, да и правительства развитых стран стараются использовать все возможности и средства для обеспечения здорового образа жизни своих граждан, особенно женщин. И среди этих средств следует выделить физическую активность, занятия физической культурой и оздоровительным спортом. Анализ многочисленных данных о количестве занимающихся физической культурой и спортом в различных странах, показывает, что, как правило, только треть из них составляют лица женского пола. Отметим, что в развитых странах, где общее число занимающихся физической культурой и спортом составляет от 30% и более от общей численности населения, количество женщин, вовлеченных в эти занятия, колеблется в пределах 10-15%. А в странах, где первый показатель равен 3-10%, число женщин, занимающихся физической культурой и спортом, составляет 1-3%.

Почему же так низок процент женщин, вовлеченных в регулярные занятия физической культурой и спортом? Назовем отдельные, на наш взгляд наиболее важные, причины.

Во-первых, следует учитывать исторические и религиозные факторы, а также традиции, существующие во многих странах, особенно восточных.

Во-вторых, немаловажную роль играет отношение государства к месту и роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.

В-третьих, у многих женщин отрицательное отношение к занятиям физической культурой и особенно спортом закладывается, по мнению многих исследова-

телей, в школе. Особенно это касается соревновательного принципа, заложенного в программы школьного физического воспитания во многих странах мира.

В-четвертых, многие исследователи (Гилрой, Дим, Поллок, Хардгрейвз и др.) считают, что одна из причин, почему женщины отказываются от занятий физической культурой и спортом, связана с неправильным восприятием ими понятия "спорт". Нелюбовь многих женщин к спорту, считают они, во многом связана с имиджем спорта как агрессивной или мужской деятельности, с опасением, что эти занятия сделают их непривлекательными.

В-пятых, анализ многочисленных исследований и опросов, проведенных в 80-90-е годы в разных странах мира, показывает, что занятия различными видами физической культуры и спорта не занимают пока достойного места среди других форм женского досуга.

Среди этих причин кроме уже приведенных выше назовем социальное и материальное положение, возраст, материнство, уход за детьми, болезни, нехватку времени, отсутствие поблизости от дома или работы спортивных сооружений, плохое состояние здоровья, боязнь иметь мускулистое тело, нежелание близких в семье, небезопасность на улице, особенно в вечернее время, отсутствие достойной по цене спортивной одежды, обуви и интересных спортивно-оздоровительных программ, высокую стоимость занятий или плохого инструктора тренера и просто отсутствие всяких мотивов, лень и т. д.

Что же необходимо в первую очередь предпринять для того, чтобы физическая культура и спорт заняли достойное место в здоровом образе жизни женщин?

По мнению специалистов, в индустрии спортивно-оздоровительных услуг произошли и происходят большие изменения, которые серьезно повлияют на развитие физической культуры и спорта среди женщин в будущем:

- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой частью проведения досуга женщин;
- в сферу физической активности и спортивно-оздоровительных услуг все больше проникают новые технологии, тренажеры и компьютеры;
- на смену групповым занятиям приходят самостоятельные, индивидуальные программы;
- больше внимания стали уделять так называемому семейному спорту;
- появилось большое количество новых видов физической активности, которые наиболее полно отвечают женским запросам и становятся популярными среди женщин.

Для того чтобы физическая культура и спорт заняли подобающее место в здоровом образе жизни женщин, необходимы понимание их значимости в профилактике и поддержании здоровья, добрая воля, наличие нормальных социально-экономических условий для занятий.

И в **заключение** еще раз подчеркнем, что главным все-таки является отношение самих женщин к занятиям физической культурой и спортом.

КАЧЕСТВО ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА В УСЛОВИЯХ УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

Назаренко А. С.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: стабилографические показатели, статокINETическая устойчивость, силовая нагрузка, равновесие тела, физическое утомление, спортсмены.

Введение. Вестибулярная система, наряду со зрительной, проприоцептивной и другими афферентными системами, принимает активное участие в основе ориентации тела в пространстве и координации движений в статических и динамических условиях поддержания равновесия тела. Импульсация из рецепторов сенсорных систем доставляет информацию о положении тела в пространстве, которая обрабатывается в ЦНС и служит стимулом к координированной реакции для постуральных мышц в обеспечении функции равновесия тела человека.

Функция равновесия тела спортсмена может существенно снижаться или нарушаться под влиянием мышечной нагрузки аэробного и анаэробного характера [3; 4; 5]. Ранее было показано, что физическое утомление вызывает снижение функции равновесия тела человека после аэробной физической нагрузки на мышцы, участвующие и не участвующие в поддержании равновесия тела [5]. Однако влияние физического утомления на функцию равновесия тела спортсменов разных видов спорта, вызванного силовой нагрузкой на мышцы туловища и верхних конечностей остается мало изученным.

Целью нашей работы было исследование функции равновесия тела у спортсменов разных видов спорта в условиях физического утомления после силовой нагрузки на мышцы туловища и верхних конечностей.

Организация и методы исследования. В исследованиях участвовали 227 человек мужского пола, 177 из которых являются спортсменами высокой спортивной квалификации. В группу циклических видов спорта вошли легкоатлеты и лыжники. Ситуационные виды спорта представляли: футболисты, волейболисты, бадминтонисты, баскетболисты, хоккеисты и борцы, а прицельные виды спорта – представители стендовой стрельбы. Контрольная группа состояла из студентов, не занимающихся спортом (n=50).

Оценку функции равновесия тела производили на стабилографическом АПК «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия). Функцию равновесия тела оценивали до и после силовой нагрузки. Испытуемый выполнял пробу Ромберга с открытыми глазами (52 секунды), после чего он выполнял сгибание и разгибание рук в упоре лежа в количестве 30 раз. По окончании силовой нагрузки испытуемый сразу же становился на стабилографическую платформу и выполнял тест. Для оценки влияния силовой нагрузки на функцию равновесия тела спортсменов, показатели пробы Ромберга до силовой нагрузки сравнивали с показателями, полученными после нее. Для анализа регуляции равновесия тела спортсменов использовали следующие стабилографические показатели: Q_x , мм - разброс по фронтальной плоскости; Q_y , мм - разброс по сагиттальной плоскости; V_{CP} , мм/сек - средняя линейная скорость колебания центра давления; V_s , мм²/с - скорость изменения площади статокINETизграммы; S_{ELLS} , мм² - площадь доверительного эллипса статокINETизграммы; КФР, % - качество функции равновесия. Результаты представлены, как

средняя арифметическая выборки (M) ± стандартное отклонение (s). Статистическая значимость различий между группами спортсменов и контроля определяли с помощью Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20».

Результаты исследования и их обсуждение. В пробе Ромберга (до силовой нагрузки) большинство стабиллографических показателей функции равновесия тела у спортсменов разных специализаций не различались (Табл. 1). Отсутствие значимых различий по большинству стабиллографических показателей у спортсменов разных специализаций может быть связано с неспецифичностью данного теста, что, по сути, не отражает функциональные особенности поддержания равновесия тела у исследуемых, формируемое непосредственно в условиях самой спортивной деятельности.

Более высокие стабиллографические показатели Q_Y , V_{CP} , S_{ELLS} и меньший показатель КФР были выявлены в контроле ($p < 0,05-0,001$), что характеризует более низкую функцию равновесия тела по сравнению со спортсменами.

Таблица 1 - Стабиллографические показатели функции равновесия тела до и после силовой нагрузки у спортсменов и контрольных испытуемых (M±s)

Показатели	Проба Ромберга				Изменение показателей после силовой нагрузки в пробе Ромберга			
	Контроль	Циклические виды спорта	Прицельные виды спорта	Ситуационные виды спорта	Контроль	Циклические виды спорта	Прицельные виды спорта	Ситуационные виды спорта
Q_X , мм	2,45 ± 0,64	2,08 ± 0,52	2,31 ± 0,36	2,15 ± 0,59	1,34 ± 0,55	0,92 ± 0,53	1,27 ± 0,54	0,94 ± 0,64
Q_Y , мм	3,59 ± 0,94 *	3,01 ± 0,68	2,92 ± 0,55	2,87 ± 0,61	1,94 ± 1,04	1,37 ± 0,62	1,53 ± 0,54	1,49 ± 0,81
V_{CP} , мм/сек	7,54 ± 1,67 *	6,89 ± 1,80	5,63 ± 0,86	5,71 ± 2,20	7,86 ± 2,40 *	3,54 ± 1,76	4,66 ± 1,90 #	3,43 ± 1,62
V_S , мм ² /с	9,42 ± 3,14	8,39 ± 3,51	7,16 ± 2,14	7,02 ± 2,40	7,71 ± 5,05 *	4,53 ± 2,30	5,67 ± 2,22	4,61 ± 3,26
S_{ELLS} , мм ²	99,48 ± 18,76 *	78,85 ± 24,41	70,32 ± 9,83	66,93 ± 19,21	140,17 ± 36,12 *	65,25 ± 28,06	87,59 ± 17,96 #	59,35 ± 21,28
КФР, %	83,97 ± 4,49 *	85,35 ± 4,67	90,59 ± 2,00	89,86 ± 3,60	-7,43 ± 4,57 *	-3,56 ± 4,13	-5,47 ± 2,75 #	-3,23 ± 3,77

Примечание: * – значимость различий с показателями спортсменов в пробе Ромберга до и после силовой нагрузки ($p < 0,05-0,001$), # – значимость различий с показателями спортсменов прицельных видов спорта в пробе Ромберга после силовой нагрузки ($p < 0,05-0,001$).

В условиях физического утомления, вызванного силовой нагрузкой на мышцы туловища и верхних конечностей, у спортсменов произошло увеличение большинства стабилографических показателей ($p < 0,05-0,001$), что вызвало снижение интегрального показателя «КФР». По данным одних авторов, физическая нагрузка, в том числе и силового характера, повышает работу кардиореспираторной системы, вызывая перераспределение и усиление движение крови по сосудам, что, вероятно, может влиять на скорость колебания центра давления и функцию равновесия тела [1; 2]. По мнению других авторов [5; 6], периферическое утомление в любых мышечных регионах влияет на центральную интеграцию и анализ поступающей сенсорной информации, а также вызывает уменьшение проприоцептивной чувствительности мышц, обеспечивающих устойчивость вертикальной позы.

Между спортсменами ситуационных и циклических видов спорта значимых различий по стабилографическим показателям функции равновесия тела после силовой нагрузки не наблюдалось. Однако, степень увеличения показателей V_{CP} , S_{ELLS} и снижение КФР на фоне физического утомления у представителей стендовой стрельбы была больше ($p < 0,05-0,001$), чем у занимающихся ситуационными и циклическими видами спорта (Табл. 1). Это возможно объясняется тем, что двигательная деятельность спортсменов по стендовой стрельбе происходит преимущественно в условиях стандартных статических поз при незначительной силовой нагрузке на мышцы плечевого пояса и нижних конечностей, а также значительных требований к вегетативным системам организма не предъявляет. Поэтому силовая нагрузка у представителей прицельных видов спорта вызвала большее физическое утомление, как в органах вегетативного обеспечения, так и в мышцах участвующих в силовой нагрузке, что возможно и привело к увеличению колебания центра давления и к снижению функции равновесия тела.

У нетренированных лиц степень увеличения стабилографических показателей равновесия тела на фоне физического утомления была значительно больше, чем у спортсменов, что отражается в показателях V_{CP} , V_S , S_{ELLS} и КФР ($p < 0,05-0,001$). Это, вероятно, обусловлено выраженным развитием утомления в органах вегетативного обеспечения, а также низким уровнем статокINETической устойчивости и физической работоспособности.

Выводы. Наши экспериментальные данные указывают, что функция равновесия тела может значительно снижаться в условиях физического утомления после силовой нагрузки на мышцы туловища и верхних конечностей. В основном это связано с усиленной работой кардиореспираторной системы, что напрямую влияет на скорость колебания центра давления и снижает функцию равновесия тела.

Специфика мышечной деятельности спортсмена отражается на особенностях поддержания равновесия тела. Однако значимые различия в эффективности поддержания равновесия тела между спортсменами различных специализаций проявляются в основном после функциональных проб или физической нагрузки. При этом статокINETическая устойчивость спортсменов ситуационных и циклических видов выше, чем у представителей прицельных видов спорта, что проявляется в меньших изменениях стабилографических показателей равновесия тела после силовой нагрузки на мышцы туловища и верхних конечностей.

Список литературы.

1. Bizid, R. Effects of knee and ankle muscle fatigue on postural control in the unideal stance / R. Bizid, E. Margnes, Y. Francois, G. Gonzalez, J.L. Jully, P. Dupui, T. Paillard // J. European Journal of Applied Physiology. - 2009. - Vol. 106. - P. 375-380.

2. Bove, M. Postural control after a strenuous treadmill exercise / M. Bove, E. Faelli, A. Tacchino, F. Lofrano, C.E. Cogo, P. Ruggeri // J. Neuroscience Letters - 2007. - Vol. 418. - P. 276-281.

3. Demura S. Influence of anaerobic and aerobic exercises on the center of pressure during an upright posture / S. Demura, M. Uchiyama // J. Journal of Exercise Science & Fitness. – 2009. - Vol. 17. - P. 39-47.

4. Nazarenko A.S. Influence of vestibular irritation on stabilometric indicators of statokinetic stability of football players / A.S. Nazarenko, A.S. Chinkin // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – 2015. - Vol. 9, № 1. – P. 91-95.

5. Nikolaev R.Yu. Impact effect of submaximal anaerobic load of legs and hands on postural control system and its restoration mechanism analysis / R.Yu. Nikolaev, A.A. Melnikov // J. Bulletin of Udmurt University. – 2014. - № 1. - P. 106-111.

6. Taylor, J.L. A comparison of central aspects of fatigue in submaximal and maximal voluntary contractions / J.L. Taylor, S.C. Gandevia // J. Journal of Applied Physiology. - 2008. - Vol. 104. - P. 542-550.

ВЫЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАДАТКОВ У ДЕТЕЙ 7 - 10 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Петин А. А., Харина И. Ф.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: ученики младшего школьного возраста, дерматоглифика, выявление спортивных задатков.

Актуальность. Одной из ведущих составляющих спортивного отбора выделяют разработку адекватных критериев ранней диагностики двигательной одарённости. Информационно обеспеченные критерии позволяют с высокой вероятностью выделить именно тех индивидов, которые отличаются признаками адекватными к определенному виду спорта. Ведь, именно ранний и правильный выбор специализации, соответствующий двигательным способностям спортсмена позволяет достичь огромных успехов в спорте [3, с. 3].

В настоящее время разработаны, в основном, критерии, зависящие от этапа онтогенеза, уровня текущей подготовленности, телосложения, психологического статуса, темпов роста и биологического созревания. Применение генетических критериев в отборе позволяет с высокой долей вероятности на раннем этапе спортивной ориентации выбрать те самые 2 - 3% детей из популяции, которые имеют потенциал для достижения высоких результатов в конкретных видах спорта. Наиболее эффективно прогнозирование при использовании признаков, неизменных на этапах спортивного онтогенеза [3, с. 4].

В последние десятилетия усилился интерес к изучению пальцевой дерматоглифики, как генетического маркера спортивных возможностей. Ведь, она является неинвазивным методом, не требует дорогостоящего оборудования, проста в использовании, из оборудования необходимо только увеличительное стекло высокой кратности [3, с. 16].

На начальном этапе спортивного отбора, как отмечают Е. Б. Сологуб и В. А. Таймазов, в 40 - 50% случаев прогнозы успешности того или иного индивидуума составляются неверно. Избежать ошибок, можно используя генетические

маркеры, которые позволяют определить наследственные задатки будущих спортсменов [5, с. 36].

Гены, определяющие основные биохимические процессы, многие врождённые задатки и темпы развития, оказались тесно связаны с другими генами, формирующими особенности пальцевых узоров кожи. Такая связь обусловила значимость дерматоглифики, как генетического маркера спортивных возможностей человека [5, с. 35].

Теоретическое обоснование взаимосвязи типа кожного узора с двигательными качествами состоит в том, что генетические маркеры могут информировать о тех наследственных задатках, на основании которых в процессе роста и развития организма формируются двигательные качества. Известно, что и внутренние слои кожи (дерма) и мышцы в эмбриональном периоде формируются из мезодермы и, следовательно, свойства мышц и строение кожного рисунка могут быть взаимосвязаны определённым образом [4, с. 49 - 50].

Узоры внутренней поверхности пальцев рук среди различных показателей гребешковой кожи являются наиболее изученными и информативными. Сложность пальцевых узоров оценивается по количеству трирадиусов (дельта), которые, являются местом схождения трёх разнонаправленных гребешков в узоре на волярных подушечках пальцев. Современная наука использует классификацию сэра Гальтона, с выделением трёх типов узоров: дуги, петли и завитка [1, с. 24].

Цель работы. При помощи пальцевой дерматоглифики выявить спортивные задатки у учащихся начальной школы, и при необходимости скорректировать вид спортивной деятельности.

Организация и методы исследования. Изыскание, в рамках данной работы, проводилось в ноябре две тысячи пятнадцатого года в общеобразовательной школе № 68 имени Е. Н. Родионова города Челябинска. В эксперименте приняли участие ученики начальных классов в возрасте от семи до десяти лет. Была подана заявка на имя директора школы с просьбой проанализировать пальцевую дерматоглифику у учащихся начальных классов, с последующим определением спортивных возможностей детей. А также составлялась форма для получения согласия от родителей на проведение дерматоглифического тестирования. Условием прохождения детьми обследования было предоставление рекомендаций по выбору группы видов спорта.

В исследовании приняло участие 27 человек. Показатели дерматоглифики снимались как у мальчиков, так и у девочек. Деление на группы по половому признаку не проводилось, вследствие нецелесообразности, так как дельтовый индекс от пола не зависит. Деление на возрастные группы не проводилось по причине того, что все дети «вписываются» в младший школьный возраст (по Д. Б. Эльконину).

При записи фенотипа первой ставится буква, обозначающая преобладающий тип пальцевого узора у конкретного человека. В случае наличия дуг и петель, не зависимо от их процентного соотношения, первой пишется буква А, обозначающая дуги. Если фенотип содержит дуги, петли, завитки, то используется последовательность букв ALW. LW ставится, когда имеются завитки и петли, с превалированием последних. WL записывается в случае преобладания завитков.

Традиционно для снятия отпечатков используют типографскую краску, растворённую скипидаром, валик и бумагу. В наше время существуют электронные сканеры, которые считывают кожный рисунок пальцев. В своей работе мы исполь-

зовали светодиодный фонарь и лупу четырёхкратного увеличения. Для обследования очень важно достаточное освещение, так как недостаток света может повлечь ошибки в определении типа узора. С помощью лупы и фонарика мы рассматривали пальцевые узоры у детей и определяли сложность узора. Дуге традиционно присваивают ноль баллов, петле - один балл и завитку - два. Из этого следует, что минимальный балл равен нулю, в то время, как максимальный равен двадцати. Были рассмотрены узоры на каждом пальце в отдельности, далее суммировали и получали дельтовый индекс (D10), который рассчитывается как суммарная интенсивность узоров на 10 пальцах рук (сумма дельт всех узоров) [1, с. 55].

Результаты и их обсуждение. Эксперимент опирался на исследование ученых, которые разработали корреляцию между видами спорта и пальцевым рисунком. Ими были сформированы четыре группы [2, с. 29].

Первая группа. Циклические виды спорта скоростно-силового характера, с приоритетом креатинфосфатной фракции обеспечения. Представители этой группы спортивных дисциплин (коньки-спринт, шорт-трек и бег на короткие дистанции), не различаясь между собой по показателям ПД, достоверно отличаются от других видов спорта минимальными значениями D10 при минимальной частоте завитков и максимальной дуг и петель [1, с. 69; 2, с. 29].

Вторая группа. В большинстве своем виды спорта также циклические по структуре двигательных действий, но с приоритетом аэробных механизмов энергообеспечения, т.е. ориентированные на развитие статической или динамической выносливости. К ним относятся гребля на байдарке, лыжные гонки, биатлон, велосипед, академическая гребля, бег на длинные дистанции, триатлон, плавание, лыжное двоеборье, стрельба из лука, стрельба стендовая. По сравнению с первой группой видов спорта представители данной достоверно отличаются повышением D10 и доли завитковых узоров на фоне снижения частотности дуг и петель [1, с. 69 - 70; 2, с. 29].

Третья группа. Виды спорта, смешанные или ациклические по биомеханике и смешанные по энергообеспечению соревновательной деятельности. Эта группа представлена игровыми видами спорта, фигурным катанием и фристайлом. При отсутствии различий между представителями группы по признакам ПД эти виды спорта характеризуются еще большим повышением D10 и доли завитков при снижении доли дуг и петель, достоверно отличаясь от видов спорта циклической скоростно-силовой направленности, фрагментарно от других групп [1, с. 70 - 71; 2, с. 29].

Таблица 1. Модельные значения признаков пальцевой дерматоглифики спортсменов высокой квалификации разных групп видов спорта с учётом генерального признака специализации по Т. Ф. Абрамовой

Группы видов спорта	D10	Фенотипы
Циклические (скорость-сила)	Менее 11	AL, ALW, 10L
Циклические (выносливость)	10-13	LW
Ациклические (выносливость-координация)	12-15	LW, WL
Ациклические (координация)	14 и выше	WL, LW

Четвёртая группа. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий в условиях преимущественно гликолитического энергообеспечения такие, как вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки-многоборье. Представители этой группы характеризуются максимальными значениями D10 и частоты завит-

ков; практически отсутствие дуг и минимальной частотой петель, достоверно отличаясь от циклических видов спорта, частично от игровых [1, с. 71; 2, с. 29]. В таблице 1 представлена корреляция между группами, охарактеризованными выше, дельтовым индексом и фенотипом.

Нами были обнаружены у исследуемых фенотипы LW, WL, AL, ALW, а A, W и L в чистом виде не встретились. В ходе анализа данных (таблица 2) было отмечено, что детей с фенотипом AL больше всего, то есть тридцать семь процентов. Этот фенотип определяет развитие скоростно-силовых качеств.

Таблица 2. Процентное соотношение фенотипов у учащихся начальной школы, принявших участие в эксперименте

Фенотип	Количество школьников	Процент (%)
LW	8	30
WL	3	11
AL	10	37
ALW	6	22

Кроме этого на основании опроса были выявлены дети, требующие корректировки специализации, они составили 48% от всех, принявших участие в исследовании. 30% учащихся не занимаются никаким видом спорта, им были составлены рекомендации, соответствующие их дерматоглифическим показателям. А 22% обследуемых не нуждались в корректировках, так как выбранный ими вид спорта соответствует их потенциальным физическим качествам.

Выводы. В процессе дерматоглифического исследования были выявлены у учащихся начальной школы возможности в реализации в разных видах спорта. Был расширен спектр выбора спортивной специализации этими детьми. Подтверждена корреляция между пальцевым рисунком и выбранным видом спорта, у учащихся посвящающих себя спорту, преимущественно футболу, плаванию и танцам.

Список литературы.

1. Абрамова, Т. Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности : дис. ... док. биол. наук. / Т. Ф. Абрамова. - М., 2004. - 292 с.
2. Абрамова, Т. Ф. Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в практике отбора и подготовки спортсменов : методические рекомендации / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова.: М.: ООО «Скайпринт», 2013. - 72 с.
3. Никитина, Т. М. Оценка двигательной одарённости с учётом особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей : дис. ... канд. биол. наук. / Т. М. Никитина. - М., 1998. - 138 с.
4. Пустозёров, А. И. Поиск спортивных талантов с помощью дерматоглифики : монография / А. И. Пустозёров, В. К. Миловидов. – Челябинск : Уральская академия, 2014. - 120 с.
5. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : Учебное пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 127 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОРСКИХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Пикалов Е. А.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: воспитание, скоростно-силовые качества, комплексная подготовка, юные самбисты.

Актуальность. Подготовка юных самбистов 13-14 лет это динамический процесс коррекции средств, методов подготовки, соотношение средств ОФП и СФП в зависимости от меняющихся условий деятельности занимающихся в их индивидуальной подготовке.

Многие специалисты в области теории и методики физического воспитания отмечают необходимость построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных и личностных характеристик.

Подготовка учащихся ДЮСШ 13-14 лет – динамический процесс коррекции средств, методов подготовки, совершенствования комплекса функциональной и физической подготовки, развития скоростно-силовых качеств [1; 5].

Однако проблемой является, формирования воспитания всестороннего и гармоничного развитие личности, раскрытие закономерностей растущего, развивающегося молодого организма ребенка [4]. Где успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная уже с раннего детского возраста. При этом только под строгим научным подходом, физическое воспитание становится действенным средством сохранения, укрепления здоровья, и улучшения физического развития обучающихся [2; 3].

Безусловно актуально ставятся и задачи формирования разносторонних условий построения специальной подготовки, с использованием авторских программ для будущего спортивного совершенствования.

Цель работы – изучить, экспериментально проверить и сформировать методические подходы индивидуальной методики совершенствования уровня подготовки юных самбистов.

На основе сформулированной цели исследования были назначены следующие задачи:

1. Изучить индивидуальные особенности физической подготовленности и функционального состояния самбистов 13-14 лет.
2. Оценить и определить уровень морфо-функциональной и физической подготовки юных спортсменов.
3. Разработать индивидуальные педагогические программы комплексной коррекции, морфо-функциональной и физической подготовленности юных борцов 13-14 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в МКУ ДОД «Специальной детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва по дзюдо имени Григория Веричева. В эксперименте приняли учащиеся 1 группы, юных самбистов 13-14 лет. Подростки были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Срок занимающихся до одного года. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью - 1 час 30 минут.

Поисковый теоретический эксперимент, на первом этапе проводился (с сентября 2015 г), где проведен значительный анализ источников литературы для определения состояния изучаемой проблемы. На ряду с этим, по сформировавшейся гипотезе, сформулированы - цель научного исследования, задачи хода всего процесса исследования. С использованием авторской компьютерной программы велся контроль индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся.

Поисковый эксперимент на обозначенном этапе (проходил с декабря 2015 года и в мае 2016 года) проводились морфо-функциональные исследования и педагогический эксперимент, анализировались полученные данные и на их основе составлялись индивидуальные педагогические программы по коррекции отстающих физических качеств у занимающихся.

Аналитический. На этом этапе, на последнюю декаду мая 2016 года, запланирована обработка и анализ полученных результатов, систематизация данных научного исследования, с целью определения эффективности индивидуальных педагогических воздействий, явившихся основой формирования общих выводов, практических рекомендаций и оформления и завершения выпускной квалификационной работы.

Для повышения уровня скоростно-силовых и других базовых физических качеств юных самбистов 13-14 лет были разработаны комплексы, специально направленных тренировочных воздействий на повышение уровня, прежде всего физического качества — быстроты, основы (базиса) скоростно-силовых способностей, выразившихся в примерных комплексах упражнений для развития — динамической силы; скоростной выносливости и скоростно-силовой выносливости.

Результаты и их обсуждение. В собственном исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Уровни морфо-функциональной и физической подготовленности оценивались индивидуальными уровнями с использованием авторских компьютерных методик (В.И. Харитонов, 1994) [5].

В предложенной комплексной программе для оценки физической подготовленности юных спортсменов включены 11 показателей (тестов), дающих возможность сквозного тестирования с учетом выявленных индивидуальных особенностей. К ним относятся: возраст; масса тела ребенка; артериальное давление (систолическое, диастолическое); пульс в покое; восстанавливаемость пульса; гибкость позвоночного столба; быстрота (физическое качество); скоростная выносливость; динамическая сила (показатель скоростно-силовых возможностей); скоростно-силовая выносливость; общая выносливость. Каждый тест в обозначенной комплексной программе в итоге оценивается в бальной системе, которая определяет уровень морфо-функциональной и физической подготовленностью и комплексный уровень состояния организма занимающегося.

В результате суммирования всех полученных баллов (в приведенных выше 11 тестах) уровень физической подготовленности занимающейся определяется с использованием следующих оценок уровней.

1. Низкий - 55 баллов.
2. Ниже среднего - 56 - 95 баллов.
3. Средний - 96 - 165 баллов.
4. Выше среднего – 166-255 баллов.

5. Высокий - более 255 баллов.

Сумма баллов определяет уровни морфо-функциональной и физической подготовленности занимающихся, а построение по этим критериям профиля комплексной подготовки - дает возможность определить уровни индивидуальных свойств, качеств и способностей занимающегося с целью их текущей коррекции при систематических занятиях, а следовательно и здоровья.

В таблице № 1 приведены комплексные показатели исследований юных самбистов в начале эксперимента.

Таблица 1. - Показатели комплексного исследования юных самбистов 13-14 лет в начале эксперимента.

Фамилия тестируемого	1 Возрас	2 Масса тела	3 ЧСС в покое	4 Арт. давление	5 Вост. пульса	6 Гибкость	7 Быстрота	8 Скорост. Вынослив.	9 Дин. Сила	10 Скор.с ил.вынослив.	11 Общая вынослив.
1. Д. А.	14	46	78	115/75	78/89	9	19	16	35	23	1210
2. Д. Н.	13	39	86	120/70	73/83	7	22	13	34	24	1220
3. Л. Т.	13	45	80	110/80	85/85	9	20	17	31	20	1020
4. М. Д.	14	33	73	107/65	69/76	10	21	15	32	23	1110
5. П. Е.	14	50	76	100/72	83/85	9	16	17	36	25	1120
6. Е. А.	13	49	82	110/70	78/83	12	15	20	36	24	1160
7. М. С.	13	41	84	125/70	89/93	14	22	14	37	24	1240
8. Ж. Д.	14	37	80	130/75	90/90	8	16	15	41	22	1020
9. Ж. В.	13	42	74	118/65	76/78	13	17	14	36	20	1260
10. К. А.	14	38	75	115/70	81/87	8	15	13	31	23	1120

После обработке полученных данных, в результате тестирования, была проведена сравнительная характеристика двух занимающихся – слабого Макарова Димы и сильного Кирсанова Кирилла. Отмечено, что слабым звеном у Макарова Д. являются показатели физических качеств: гибкости, динамической силы, скоростной, скоростно-силовой выносливости и относительно не благоприятным отмечен факт частоты сердечных сокращений в покое и АД.

Тогда как у Кирсанова К. уровни функциональной и физической подготовленности значительно выше.

Индивидуальные показатели уровня комплексной подготовки у Макарова Д. характеризуются средним уровнем физической подготовленности (У.Ф.П), составившим 154 баллов, тогда как более высоким уровнем физической подготовленности у Кирсанова К., составившим 179 баллов.

На полученных предварительных данных тестирования комплекса морфо-функциональной и физической подготовленности у обозначенных выше тестируемых, им были предложены индивидуальные корректирующие программы, способствующие уровню повышения комплекса качеств и способностей занимающихся.

Итоговый результат тестирования (последняя декада мая), даст объективно исчерпывающий результат индивидуальной проведенной комплексной коррекции отстающих физических качеств и морфо-функциональных возможностей.

Заключение. Таким образом, результаты предварительного педагогического эксперимента показали, что разработанная нами компьютерная модель и методика

коррекции и развития скоростно-силовых качеств юных борцов-единоборцев способствуют существенному повышению эффективности методического обеспечения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовке. Приведенные экспериментальные данные начального этапа исследования обнадеживают и подтверждают гипотезу исследования.

Предварительно можно отметить, что позитивные результаты, полученные в представленной работе, предположительно решают проблему индивидуализации. А вместе с тем и ставят дополнительные вопросы, требующие дальнейшего изучения.

Последующим перспективным научным направлением, на наш взгляд, является дальнейшая работа методического обеспечения индивидуализации при подготовке спортсменов различного возраста и квалификации с учетом современных тенденций развития обозначенных единоборств (самбо и дзюдо), которые позволяют тренерскому составу реально индивидуализировать – воспитательно-патриотический, учебно-тренировочный и соревновательный процесс в многолетней подготовке спортивного резерва.

Выводы.

1. Анализ спортивной деятельности юных борцов-единоборцев, выполненный на основе оздоровительной теории деятельности, позволил выявить критерии индивидуализации педагогического процесса развития скоростно-силовых качеств занимающихся, которые определены выраженными индивидуальными особенностями юных борцов. Наряду с чем, также и целый ряд факторов: структурой подготовленности, закономерностью и хода формирования адаптационных процессов. Поставленное решение задач на этапе начальной подготовки юных единоборцев определяет и направляет создание базы общей физической подготовленности. Она показывает и предполагает номинально развитие скоростно-силовых способностей занимающихся. Приоритетными направлениями при этом является формирование оптимального уровня функционального состояния каждого юного борца путем сопоставления исходных данных с возрастными особенностями, намечая пути развития общей и специальной физической подготовленности и обучение техническим приемам и их комбинациям. В соответствии с этим в планировании физических нагрузок следует исходить из индивидуальных норм, обеспечивающих разностороннее, гармоничное развитие юных атлетов.

2. Анализ ходе эксперимента педагогического процесса показал, что на начальном этапе подготовки юных спортсменов критериями индивидуализации могут быть диагностические показатели различных сторон подготовленности, получаемые с помощью специальных тестов, представленных в комплексной авторской компьютерной программе.

Список литературы.

1. Александрова Г. В. Модельные характеристики специальной подготовки квалифицированных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.В. Александрова ; КГИФК. – Киев, 1983. – 24 с.

2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев. : Здоровье, 1985. – 80 с.

3. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 288 с.

4. Хрипковой А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам : учебник / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.

5. Харитонов В.И. Концептуально-методические подходы – как фактор формирования здоровьесбережения обучающихся в физическом воспитании и детско-юношеском спорте / В.И. Харитонов, Ф.Ф. Сыроватский, В.И. Вандышев // Пермский государственный университет . – Пермь, 2011. – С. 418-419.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ОПЕРАТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ, ВРЕМЕННЫХ И ПРОСТРАНСТВЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Писаренкова Е. П., Бобкова Е. Н.
СГАФКСТ, Смоленск, Россия

Ключевые слова: формирование двигательной памяти, двигательный образ, дифференцированная методика развития специфических координационных способностей, пространственная чувствительность.

Актуальность. Инновационные результаты фундаментальных теоретических и экспериментальных исследований Н. Д. Гордеевой (1982-1995), В. П. Озерова (1989-2002) убедительно показали, что качество формируемого двигательного действия всецело обусловлено когнитивными, чувственными и эмоциональными компонентами, которые придают ему свойства высших психологических функций человека. Следовательно, эффективное построение «живого» движения [1] будет невозможным, если не обеспечивать с самого начала его освоения связь между этими, определяющими компонентами, т. е. не создавать объективные условия для смысловой и чувственной регуляции двигательного действия [8]. Иными словами, формирование двигательной памяти, при разучивании и формировании техники любой спортивной деятельности выражается в запоминании, сохранении, узнавании и воспроизведении собственных движений и движений других лиц. В данном случае наш организм использует богатейшую систему регулирования (по принципу обратной связи), информацию в коре головного мозга о всех сбивающих и сопутствующих воздействиях, а их рассогласования берут на себя анализаторы.

Чем отчетливее и определеннее отображение в коре головного мозга двигательная задача, чем важнее она для индивида, тем гибче и вариативнее должны быть программа её решения и работа механизмов управления, осуществляющих её программ. Иными словами, формирование любого двигательного действия, есть не что иное, как отработка системы его управления. При этом поисковая вариативность вызывается тем, что управляющий и программирующий аппарат нашего мышления все время доискивается наилучших приемов для решения двигательной задачи [4].

Двигательная память - как отражение движений человеческого тела - функционирует в единстве и тесном взаимодействии со словесно-логической, образной и эмоциональной видами памяти, а также мышечно-суставными ощущениями и другими психическими процессами. В противном случае, опираясь только на внешнюю лишь кинематику двигательного действия, обучаемый посредством механического повторения, путем проб и ошибок, может лишь воспроизвести и построить его только на «материале» опорно-двигательного аппарата и его звеньев,

усреднённый во времени и пространстве двигательный акт [5]. Отсюда, не представляется возможным осознанно раскрывать и распознавать внутреннюю психомоторику и сформировать индивидуальную смысловую структуру двигательного действия, если не будут включены активная деятельность сознания, выраженные чувственность и мышечно-суставные ощущения.

Изучение возрастного развития двигательной чувствительности при выполнении физических упражнений, основанной на сенсорных, аттенционных и мнемических характеристиках, играет исключительно важную роль в разнообразной двигательной деятельности у юных спортсменов разного пола и возраста.

Доказано, что наличие двигательного образа, непосредственного «отпечатка» сенсорной информации, является отличительным критерием высшей формы произвольного движения [6]. При этом эффективность работоспособности нервно-мышечной системы, с одной стороны зависит от уровня её активной функции, связанной с динамическими и статическими усилиями, с другой – от способности сохранять высокий уровень «запечатливания» в сознании «двигательного образа» при освоении и оценки любого двигательного упражнения [15].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику развития специфических координационных способностей, обеспечивающую осознанное и результативное выполнение легкоатлетических упражнений юными спортсменами

Разработанная методика базируется на концепции развивающегося педагогического процесса направленного на формирование мотивации, творческой активности индивида в процессе усвоения разнообразных видов деятельности и освоения целеполагания конечного результата [9; 11].

В настоящее время большое значение специалисты придают осознанному овладению двигательными действиями спортсменами, у которых формируется переход от тактильно-моторной к зрительной и мыслительной ориентировке, вследствие чего субъект сознательно создает динамически своеобразный план движений [2; 7; 8;10].

Сложившийся процесс учебно-тренировочной работы в спортивных школах построен и направлен на достижение максимально возможного результата в избранном виде, но не оказывает влияния этого процесса на восприятие и осмысление двигательных действий.

С этой целью были разработаны локально-избирательные средства, призванные осознанно и творчески формировать на основе оперативного воспроизведения временных, пространственных компонентов и мышечных усилий модельные упражнения – скоростной бег, прыжки в длину и метание мяча с места.

Разработанная методика развития двигательной чувствительности юных спортсменов была обеспечена следующими положениями:

- реализацией принципа развивающей педагогики, обуславливающий единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов в процессе учебно-тренировочных занятий, который реализован при формировании двигательной чувствительности. Его главное требование состоит в том, чтобы обеспечить занимающимся полноценное развитие психомоторики, усвоить необходимые знания о способах осознанного понимания двигательных действий в базовых легкоатлетических упражнениях;

- природосообразное развитие юных спортсменов должно обеспечить не только способы усвоения образцов двигательных действий, но и познавательную творческую активность, чтобы быть адекватными естественному развитию индивидуальной моторики детей;

- обеспечение самоконтроля за ходом формирования двигательной чувствительности.

Применялись следующие методические приемы:

- интеграция образовательного, оздоровительного и воспитательного аспекта учебного материала;

- целенаправленность использования образовательно-тренировочных средств скоростно-силового и двигательного-координационного характера (с интенсивностью воздействия в режиме от 50% до 100%);

- формирование у детей умения планировать свои двигательные действия, представлять не только цель действия, но и способы ее достижения, умения анализировать движения;

- направленное применение психомоторных игр, игр-эстафет, «веселых стартов»;

- формирование у детей и подростков мотивации спортивного успеха при выполнении упражнений;

- реализации педагогического контроля для оценки двигательной чувствительности.

Процесс обучения двигательным действиям требует реализации таких дидактических принципов, как сознательность и активность, их целенаправленное использование предполагает осмысленное овладение двигательным действием, предусматривает развитие у учащихся нервно-мышечных усилий, способностей точно ощущать, анализировать свои движения и на этой основе сознательно управлять ими.

Чем точнее и целесообразней юный спортсмен распределяет свои движения во времени и пространстве, тем лучше он выполняет специализированную деятельность. Величина ошибки в любом двигательном действии зависит как от чувствительности участвующих в управлении перцептивных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими [13; 14; 15].

Пространственная чувствительность, наряду с другими параметрами чувствительности, обеспечивает точность и целесообразность двигательных действий человека. Д. К. Ушинский (1948) связывал восприятие пространства с восприятием времени и «чувством усилия», что вытекает из их сопряженности в объективной реальности.

Двигательная деятельность юного легкоатлета сопряжена с выполнением разнообразных скоростно-силовых упражнений. Одни из них требуют от занимающихся максимальных мышечных усилий, другие зависят от точности и своевременности динамических импульсов по времени, а третьи требуют большой экономности и надежности мышечных затрат.

Естественно предположить, что юному спортсмену наравне с другими видами чувствительности (временной и пространственной) необходимо иметь высокий уровень самоконтроля по динамическим характеристикам движения, который должен опираться на тонкую различительную чувствительность по усилию. Умение правильно распределять усилия во времени и пространстве являются одним из условий проявления высокого уровня двигательной чувствительности [12].

Уходит в прошлое убеждение, что за счет экстенсивных методик (увеличения объема применяемых упражнений, ужесточение требований к спортивным нормативам и т.п.) можно повысить физическую подготовленность и улучшить физическое здоровье занимающихся.

Благодаря такому подходу юные легкоатлеты, более точно анализируют схему исполнения бега, прыжка и метания и качественно трансформируют сенсомоторный образ в перцептивные действия, совмещая это в единый процесс [1; 2; 7], тем самым повышается обучаемость и двигательная чувствительность учащихся.

Необходимость внедрения разработанной методики в практику детско-юношеских школ очевидна и обусловлена требованиями настоящего времени, связанных с решением важнейших задач физического воспитания подрастающего поколения.

Список литературы.

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. - С. 12-21.
2. Гордеева, Н.Д. Функциональная структура действия/ Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко. - М.: Изд-во МГУ, 1982.-208с.
3. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия/ Н.Д. Гордеева. - М.: Тривола, 1995.-234 с.
4. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.А.Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. - 544 с.
5. Донской, Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования]: учеб-метод. пособие / Д.Д. Донской. - М., 1995. – 70 с.
6. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2-х т.; т. II: Развитие произвольных движений /А.В.Запорожец. - М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
7. Запорожец, А.В. Психология действия /А.В.Запорожец. М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. С. 54-72.
8. Зинченко, В.П. Движение – живое существо. К 100-летию Н.А. Бернштейна/ В.П. Зинченко// Вопросы психологии.- 1999.- №6.
9. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей//Психомоторика/ Е.П. Ильин.- Л.: 1976.- С.4-22.
10. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа: монография / А.Г. Карпеев. - Омск: СибГАФК, 1998. – 324 с.
11. Матюшкин, А.М. Мышление, обучение, творчество (Серия «Психологи Отечества») / А.М. Матюшкин. - М. - Воронеж, 2003. – 402с.
12. Озеров, В. П. Практическая психология. / В.П. Озеров, О.В. Соловьёва, М.М. Мишина.- Ставрополь, 2001. - 54 с.
13. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека/ В.П. Озеров.- Дубна: Феникс, 2002.-320 с.
14. Ревзон, А.С. Развитие тонкости пространственной оценки движений в легкоатлетических упражнениях младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук/А.С. Ревзон. - М.: ГЦОЛИФК, 1961.-19с.
15. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975.-205 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫДЮЩИХСЯ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

Прудникова Н. А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия

Ключевые слова: легкоатлеты, техническая подготовленность, спринт.

Актуальность. Специалисты называют спринтерский бег – одним из самых сложных. Ведь небольшую дистанцию в 60-400 метров необходимо преодолеть на максимальной скорости. То есть спортсмен должен полностью выложиться во время бега и показать превосходную подготовку – отличную координацию движений и скорость.

Для победы в соревнованиях по спринтерскому бегу нужно на максимальной скорости пройти дистанцию, взяв хороший старт и не снизив скорость у финиша. Поэтому спортсмен должен в совершенстве владеть техникой бега на короткие дистанции, уметь ориентироваться на дорожке, а также обладать высокой выносливостью.

Споры о том, какой должна быть идеальная техника бега человека возникли давно. Поэтому до сих пор нет общепринятых критериев оценки идеальной техники бега. Известные советские специалисты по спринту (Г. Коробов, 1999; В. Филин 1999; С. Кузнецов 1999 и др.) считают, что недостаточный уровень развития силы является одним из основных препятствий на пути улучшения результата спортсменов [2].

Профессор, автор «Ударного метода» в тренировках Ю. В. Верхошанский (1976) оказал огромное влияние на подготовку спортсменов во многих видах спорта - тяжелой атлетике, легкой атлетике, гребле и лыжных гонках, скоростном беге на коньках. Имя Юрия Верхошанского хорошо известно в мире спорта. Он также отмечал важность развития силовых и скоростно-силовых способностей у спринтеров и считал это ведущими качествами [1].

В. В Петровский (1982), Г. И. Чевычалов (1982) описывали важность техники спринтера и то как спортсмены проходят дистанцию от старта до финиша. Они рассматривали результаты лучших спринтеров 70-х и 80-х годов их техническую подготовленность [3].

Соревнования в спринте это соревнования природных талантов, сейчас заменяется взглядами на систему обучения этому легкоатлетическому виду. В настоящее время спринт относят к техническим видам (Н. Г Озолин 1982; Л. С Хоменков 1982) [3].

Современный взгляд на технику спринтерского бега многообразен. И все больше исследователей уделяют пристальное внимание технической подготовленности бегунов на короткие дистанции и отмечают ее важность (Л. С. Хоменков 1982).

Мы в нашем исследовании рассмотрели технические характеристики бега выдвигющихся спринтеров, считающиеся классическими образцами техники (рис. 1).

Остановимся на наиболее важных стадиях техники бегуна-спринтера:

1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.

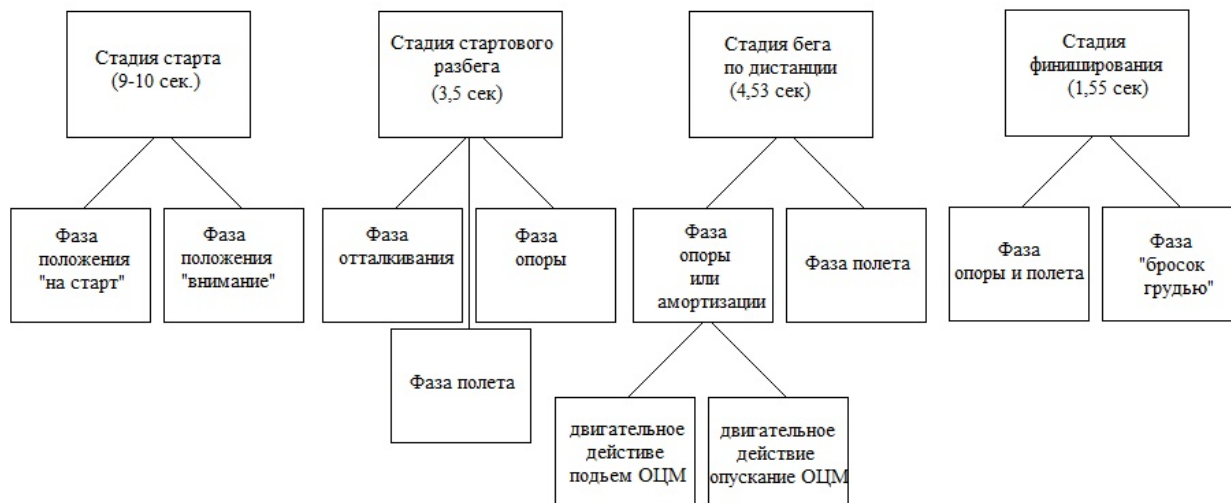


Рис. 1. Структурная схема бега на 100 метров по модели бега Усейна Болта

Спортсмены, которые стремятся побеждать на коротких дистанциях, должны четко придерживаться техники спринтерского бега. Сегодня спринтеры имеют высокие результаты и все чаще бьют мировые рекорды. Легендой спринтерского бега признан – Усейн Болт. В чем же особенность его бега? Мы рассмотрели техническую подготовленность этого выдающегося спортсмена и сравнили с технической подготовленностью Асафы Пауэлла.

Для того, чтобы нагляднее рассмотреть особенности подготовленности мы взяли за основу показатели двух выдающихся современных спринтеров -Усейн Болта и Асафа Пауэлла. Они имеют очень высокие результаты и звания и входят в одну сборную команду. Но в чем же преимущество Усейна Болта.

Асафа Пауэлл 33 летний спринтер. Его рост: 190 см, вес: 88 кг. Несмотря на свой рост, Асафа способен на взрывной старт, что довольно необычно для рослых бегунов. Длинные ноги дают ему дополнительное преимущество, и официально максимальная длина его шага составила целых 2.6 м.

Из таблицы 1 видно, что показатели этих двух спортсменов незначительно, но отличаются и соответственно влияют на конечный результат.

Таблица 1 – Сравнение показателей спортсменов

Спортсмен	Возраст	Рост	Вес	Длина шага	Начальная скорость (км/ч)	Количество шагов	100 м	200 м
Усейн Болт	29	195	94	285	12,5	41	9,58 с	19,19
Асафа Пауэлл	33	190	88	266	10,5	45	9,72	19,90

Таблица 2 – Количество шагов на отрезках дистанции

Отрезки дистанции	100 метров									
	1x10м	2x10м	3x10м	4x10м	5x10м	6x10м	7x10м	8x10м	9x10м	10x10м
Усейн Болт	7 шагов	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	3 шага	4 шага	3 шага	4 шага	4 шага
Асафа Пауэлл	8 шага	5 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага

Количество шагов за которые Асафа Пауэлл преодолевает отметку 100 метров равно 45, когда у Усейна Болта этот показатель равен 41 беговому шагу и на разных участках дистанции количество шагов на 10 метров варьируется (таблица 2).

Таблица 3 – Длительность фазы опоры и полета спортсменов

Испытуемый	Длительность фазы опоры – $\Delta t_{\text{опоры}}$ (сек)	Длительность фазы полета – $\Delta t_{\text{полета}}$ (сек)	Ритм движения: $R = \Delta t_{\text{опоры}} / \Delta t_{\text{полета}}$
Асафа Пауэлл	0,22	0,07	2,7
Усейн Болт	0,2	0,08	2,5

Из таблицы 3 видно, что длительность фазы полета у Усейна Болта дольше, а длительность фазы опоры короче, чем у Асафы Пауэлла, что увеличивает скорость его бега и говорит о быстрой реакции.

Техническая подготовленность — степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Нами было выявлено, что в процессе спортивно-технической подготовки необходимо учитывать следующие технические требования:

1. **Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. **Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. **Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

4. **Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. В циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

5. **Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Техническая подготовленность выдающихся спринтеров-легкоатлетов находится на высоком уровне. Мы рассмотрели техническую подготовленность Усейна

Болта самого быстрого человека планеты и его напарника по команде Асафы Пауэлла, а также показатели других выдающихся спринтеров. Показатели У. Болта самые лучшие среди многих легкоатлетов-спринтеров.

Список литературы.

1. Верхошанский. Ю. В. Статья. «Основы специальной силовой подготовки в спорте». Журнал «Теория и практика физической культуры», 1970 г. [Электронный ресурс]. URL: www.twirpx.com.
2. Козлов И.М. «Практикум по биомеханике». М.: ФиС, 1980, 112 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство Аст», 2003. – 863с.
4. Филин В. П. Бег на короткие дистанции. М., 1964.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974 -232с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М: Издательский центр «Академия», 200. – 480 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Рахмонова Д. О.

Навоинский государственный педагогический институт, Навоий, Узбекистан

Ключевые слова: физические упражнения, сохранение и укрепление здоровья.

Актуальность. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеет самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Известно, что чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. В то же время реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями проводится недостаточно.

Рассмотрим оздоровительное направление в физическом воспитании, которое предусматривает использование форм самостоятельных занятий для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Формы: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, закаливание, рациональный режим учёбы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Это специально подобранный комплекс упражнений. В комплекс могут входить упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика должна соответствовать уровню физической подготовки, полу и состоянию здоровья занимающегося. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.

Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, улучшает дыхание и кровообращение, повышает обмен веществ, укрепля-

ет нервно-мышечный аппарат. Применяемые в утренней гимнастике упражнения подбираются по определённому плану: нагрузку на организм нужно повышать постепенно, наивысший её уровень должен быть в середине и во второй половине комплекса, к концу зарядки его значительно снижают. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Во время утренней гимнастики рекомендуется правильно дышать. Дышать следует через нос или одновременно через нос и рот. Вдох и выдох нужно сочетать с движениями.

Упражнения в течение рабочего дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Наиболее приемлемыми физическими упражнениями в течение учебного дня являются физкультурные паузы и физкультурные минутки. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствует поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнения физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности.

Комплекс упражнений физкультурной паузы состоит из 6-8 упражнений, его составляют и выполняют в следующем порядке:

1. упражнения в подтягивании;
 2. упражнения для мышц рук и туловища;
 3. упражнения для ног;
 5. упражнения на подвижность и гибкость для рук, ног, шеи и туловища;
- упражнения на координацию и внимание.

Наиболее распространённые средства самостоятельных занятий в вузах:

- ходьба и бег – доступное и полезное средство физической тренировки;
- дорожки здоровья – тропы, оборудованные в лесопарках или лесных массивах в условиях пересечённой местности;
- кросс - бег в естественных условиях по пересечённой местности с преодолением подъёмов, спусков;
- плавание;
- ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

В процессе занятия физическими упражнениями студенты должны осуществлять самоконтроль, т.е. вести наблюдения за состоянием своего здоровья и работоспособности, осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, хотя и не заменяет его.

Регистрация наблюдений за состоянием организма может осуществляться в дневнике самоконтроля, где фиксируют объективные и субъективные показатели. В дневнике должно быть отражено: самочувствие; сон; аппетит; пульс в минуту (лежа, стоя, разница до занятия и после занятия); масса тела; тренировочные нагрузки; нарушения режима; болевые ощущения; спортивные результаты.

Заключение. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться. Хорошее здоровье человека – его главное богатство. Оно обеспечивает достиже-

ние всех социальных целей личности: создание крепкой семьи, успехи в трудовой деятельности, активное долголетие.

Сохранение и укрепление здоровья становится в настоящее время одной из актуальных проблем в нашем обществе. Происходит существенное ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности во всех возрастных группах, но особенно это наблюдается среди молодежи. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную эффективность физического воспитания.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ

Рахмонов Р. Р., Халим-зода М. Э.

Бухарский государственный Университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: научные исследования, спортивные игры, ТТП, ТТМ, спортивная техника, высококвалифицированные спортсменки, учебно-тренировочный процесс, СТЭ, упражнения.

Актуальность. Передовая практика и ряд научных исследований в спортивных играх свидетельствуют, что для оптимизации управления процессом спортивного совершенствования необходима объективная система педагогического контроля тренировочной деятельности спортсменов.

Специалисты, работающие в области спортивных игр, считают, что процесс тренировки должен строиться на основе принципов теории управления. По их мнению, к настоящему времени возникла необходимость разработки и применения методов системного подхода к изучению изменений в организме спортсменов на основании соревновательной оценки их состояния в условиях соревнований и тренировки.

В настоящее время практические и научные разработки проявляют повышенный интерес к вопросам исследования основных сторон тактико-технической подготовки (ТТП) игроков. Существует мнение, что эффективность совершенствования тактико-технического мастерства (ТТМ) спортсменов во многом зависит не только от подбора наиболее адекватных тренировочных упражнений, но и от правильного их сочетания дозировки, а также оптимального распределения как в одном занятии, так и на протяжении длительного периода с учётом изменений технических показателей.

Сказанное выше позволяет утверждать, что процесс совершенствования ТТМ может быть значительно ускорен, если он будет проводиться в условиях постоянного контроля с использованием определённых количественных и качественных критериев ТТП спортсменов.

Известно, что в командных игровых видах спорта деятельность спортсменов протекает в условиях быстрой смены остроконфликтных ситуаций, характеризующихся столкновением интересов играющих, сложностью принятия решений, жёстким лимитом времени при выполнении технических приёмов.

Не случайно, в связи с этим, в последнее время исследователями проявляется повышенный интерес к использованию различных форм регистрации действий спортсменов предлагающих оценку уровня их ТТП.

Важно отметить, что на современном этапе развития спортивных игр ряд специалистов считают, что основными критериями правильности и целесообразности спортивной техники являются высокие результаты, показанные на соревнованиях. Естественно поэтому стремление научно-практических работников оценивать степень ТТМ именно по этим показателям.

Данные ряда исследований свидетельствуют, что для управления спортивной тренировкой необходим педагогический контроль за процессом распределения тренировочных нагрузок на основе учёта количественных критериев, параметров движений и оценки их биомеханической эффективности.

Ведущие специалисты отмечают, что создание научно-обоснованной системы контроля зависит от получения комплексной информации о состоянии различных сторон двигательной деятельности спортсмена, которую необходимо рассматривать, как наиболее важную стадию управлению тренировочным процессом.

В последнее время в научно-исследовательских работах по спортивным играм всё чаще ставятся вопросы, связанные с обоснованием системы контроля с позиции системного контроля к сбору информации и анализу фактов.

При этом используются рекомендации предусматривающие получение одновременной информации о соревновательной деятельности спортсмена, его специальной физической, функциональной и психологической подготовленности, а также используемых тренировочных средств для их совершенствования.

По мнению ряда специалистов решения проблемы управления специальной подготовкой высококвалифицированных спортсменов должно осуществляться в двух направлениях: поиск наиболее адекватных методов оценки специальной подготовленности и разработка эффективных средств и методов её повышения.

В практике подготовки спортсменов проблема методов количественной оценки уровня подготовленности игроков и качества их соревновательной деятельности в основном решена. Совершенно иная ситуация сложилась в подходах к оценке тренировочных нагрузок, так как большинство упражнений носит комплексный характер, при этом одновременно решаются задачи совершенствования физических качеств и технико-тактического мастерства спортсменов. Важно отметить, что количественные критерии оценки в этом разделе комплексного контроля разработано лишь частично. Существующие методы пока не позволяют точно определить величину и технико-тактическую сложность упражнения; ещё более сложно выявить направленность тренировочного занятия, микроцикла и т.д. Поэтому многие специалисты избегают детализировать оценки тренировочных нагрузок, что существенно сдерживает переход к более совершенной форме планирования учебно-тренировочного процесса – его программирования и автоматизированному управлению.

Заключение. По мнению ряда специалистов в подготовке высококвалифицированных спортсменов используется множество различных упражнений от простых до самых сложных технико-тактических, игровых. Воздействие каждого из этих упражнений неодинаково и их срочные тренировочные эффекты (СТЭ) различаются как по величине, так и по направленности.

Важность информации о тренировочном эффекте упражнений различных групп трудно переоценить. Если тренер знает величину и направленность (СТЭ), упражнений, то, регулируя их, он может управлять развитием игрового мышления совершенствованием техники выполнения приёмов и т.д.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Свищева Е. Н., Гертнер С. В., Леконцев Е. В.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: энергообеспечение, физическая работоспособность, адаптационные ресурсы, лёгочная вентиляция, аэробное и анаэробное энергообеспечение.

Актуальность. Спортивное мастерство в значительной мере определяется физической работоспособностью, которая изменяется на разных этапах подготовки спортсмена. Педагогически наблюдаемый уровень физической работоспособности не позволяет объективно оценивать за счёт какого энергообеспечения двигательной деятельности (аэробного или анаэробного) он достигается(в). А это является весьма важным как для оценки сегодняшнего состояния спортсмена, так и для прогнозирования развития его тренированности. Так аэробное энергообеспечение организма создаёт предпосылки для накопления адаптационных ресурсов. А анаэробное энергообеспечение ведёт к всё более бурному расходованию адаптационных ресурсов, без чего, впрочем, невозможно достижение «пика спортивной формы» [11]. Таким образом, ресурсы организма спортсмена окажутся исчерпанными, что приведёт к срыву адаптации. Таким образом, необходима своевременная оценка физической работоспособности спортсмена.

Значимость данной информации для тренера весьма высока. Но если определить физическую работоспособность на данный момент вполне возможно при помощи различных педагогических тестов, то определить за счёт чего она была достигнута без биологических измерений уже невозможно [1; 3; 4].

Цель исследования – оценить и повысить эффективность управления тренировочным процессом у спортсменов

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе НИИОС Урал ГУФК в период с мая по июнь 2015 года. В исследование приняли участие 30 спортсменов Челябинской области специализирующихся в видах спорта на выносливость, исследование проводилось в подготовительный период.

В исследовании был использован разработанный профессором Вашляевым Б. Ф. «Способ определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объёма дыхания к мощности возрастающей нагрузки» (Роспатент № 2442797) [3].

Суть его в следующем: Активизация внешнего дыхания при увеличении мощности работы очевидна. Внешнее дыхание, наглядно отражает мощность физической работы [2]. Измерения минутного объёма дыхания (МОД) позволяют отслеживать динамику потребления кислорода. В этом мы основывались на данных Girandola R.N., Katch F.I., Henri F.M. (1971), показавших высокую положительную корреляцию между потреблением кислорода и минутным объёмом дыхания при работе на велоэргометре с большой нагрузкой [9]. Кроме того, возрастающий кислородный запрос при образовании кислородного долга в физической работе также увеличивает лёгочную вентиляцию [7; 12]. Исходя из этого, оказалось возможным отразить физическую работоспособность отношением минутного объёма дыхания, МОД (л/мин), к мощности выполняемой работы, N (вт), что является первой производной $d\text{МОД}/dN$ или удельным дыхательным объёмом (Уд. ДО), и может использоваться в качестве маркера детерминант физической работоспособности спортсмена. Для оценки функциональной подготовленности целесообразно привести удельный дыхательный объём к массе тела спортсмена, мл/(вт кг массы тела). Физическим смыслом этой величины – удельного

дыхательного объёма – является количество вентилируемого воздуха, необходимое для выполнения единицы работы.

Нагрузка задавалась в стандартном ступенчатом велоэргометрическом тесте, описанными многими исследователями [1; 5; 6; 10]. Минутный объём дыхания (МОД), измерялся с помощью портативных спирографов СМП – 21/01 и SPIRO USB. Частота сердечных сокращений и другие показатели сердечно сосудистой системы замерялись комплексом «Кентавр» Проведённые в течение более 5 лет исследования со спортсменами многих видов спорта, различного возраста и спортивной подготовленности позволили выявить три характерных тренда динамики удельного дыхательного объёма при увеличении мощности нагрузки [3]:

- снижение, свидетельствующее о неэффективной мышечной деятельности вследствие нервно-мышечного утомления, так как при нагрузке умеренной мощности наблюдается завышенная лёгочная вентиляция;
- горизонтальный (стабильный) тренд, свидетельствующий о достаточности аэробного энергообеспечения преодолеваемой нагрузки;
- возрастание, свидетельствующее о необходимости обеспечивать не только механическую работу, но и компенсацию появившегося лактатного кислородного долга.

Значимым для оценки физической подготовленности является точка резкого возрастания (экстремума) тренда (рис. 1-3). Именно она, формализованная в виде отношения мощности преодолеваемой нагрузки к массе тела спортсмена, характеризует аэробную мощность, а её смещение на тренде вправо при последующих тестированиях характеризует рост функциональной подготовленности.

По проекции на ось абсцисс экстремумов возрастающего тренда удельного ДО можно отметить мощность ПАНО (порога анаэробного обмена) и критическую мощность. Однако дифференцировать пороговые значения не всегда возможно, так как они могут оказаться в пределах одной ступени нагрузки.

Результаты исследования и обсуждения.

Исследуемые данные были отображены графически. Исследуемых спортсменов мы объединили в 3 группы по выше описанным признакам.

Группа №1 (рис. №1) спортсмены с выраженным аэробным энергообеспечением прошедшие успешно первый этап подготовительного периода. Спортсмены состояние которых позволяет наращивать потенциал. Таких спортсменов 10.

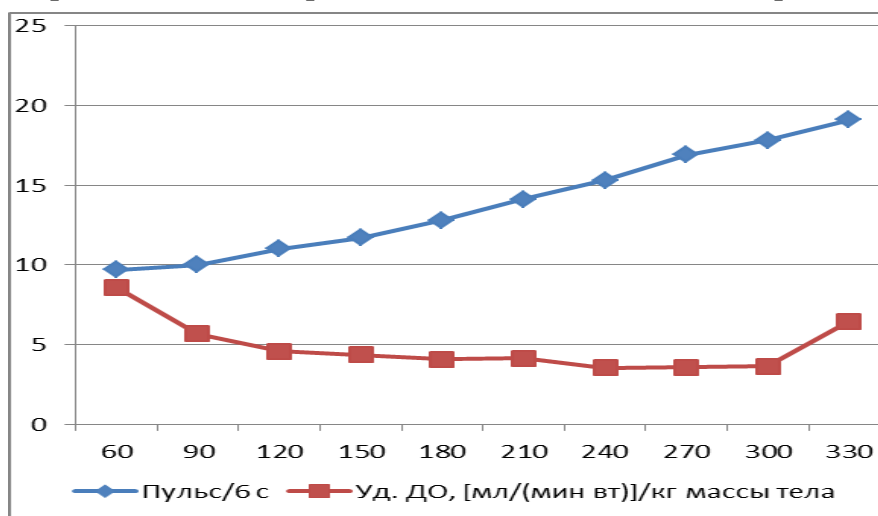


Рисунок 1.

Группа № 2 спортсмены с явно выраженной активизацией гликолиза при работе умеренной мощности, что показывает нам о состоянии спортивной формы у обследуемых спортсменах (характерной для соревновательного периода). Количество спортсменов с данным состоянием составило 12 (рис. № 2).

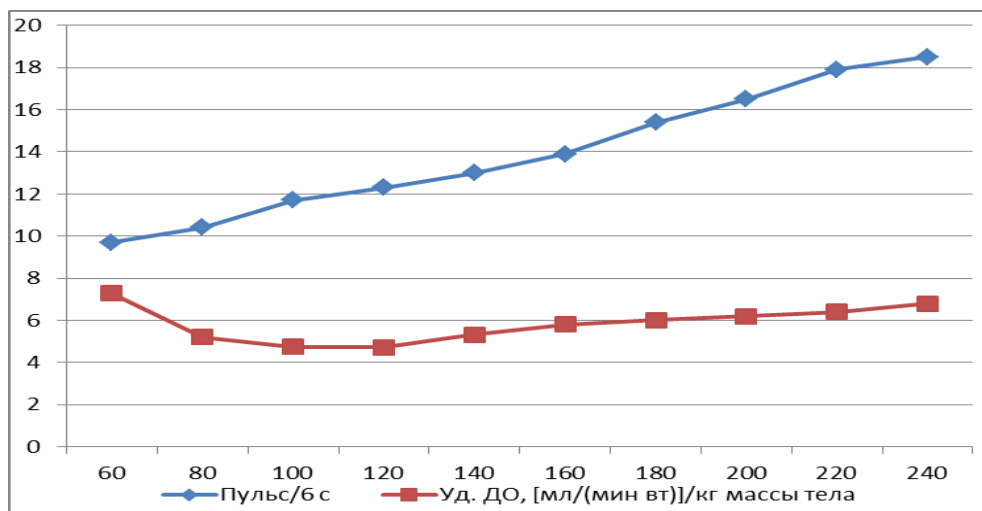


Рисунок 2.

Группа № 3 у спортсменов вошедших в данную группу выявлено нервно – мышечное утомление и далее преобладание гликолиза, что характеризует приближение срыва адаптации. С таким показателем выявлено 8 спортсменов. (рис. № 3)

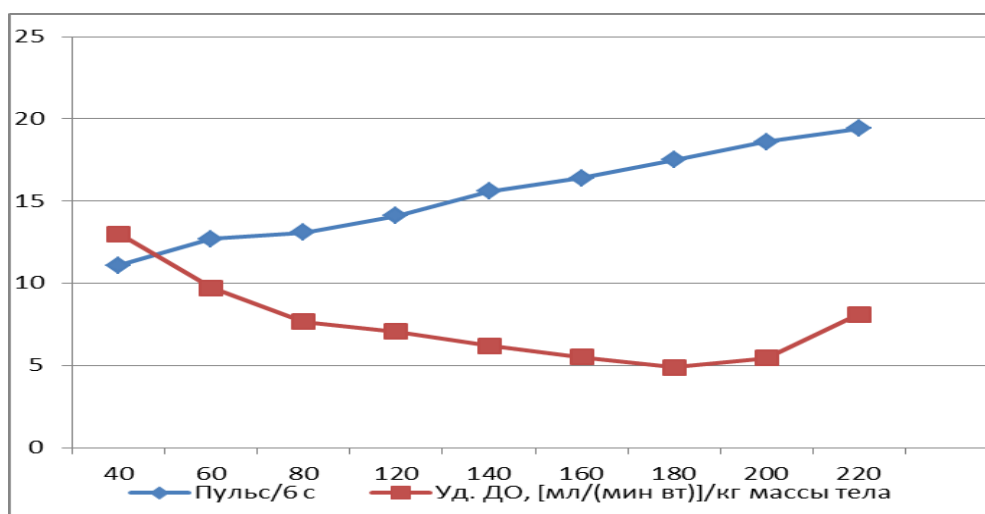


Рисунок 3.

Выводы. Исследование показало, что из 30 обследуемых спортсменов поставленную задачу данного этапа подготовки выполнили 10 спортсменов (рис. № 1), ещё 12 спортсменов форсировали поставленные на данном этапе тренировочного процесса задачи и вошли в состояние спортивной формы (рис. № 2), а 8 спортсменов попали в состояние нервно – мышечного утомления. Причины данного состояния спортсменов после выполнения своего рода базового цикла подготовительного периода указаны выше.

Так же для каждого исследуемого спортсмена была выявлена частота сердечных сокращений при которой активизируется анаэробное энергообеспечение. (рис. № 4)

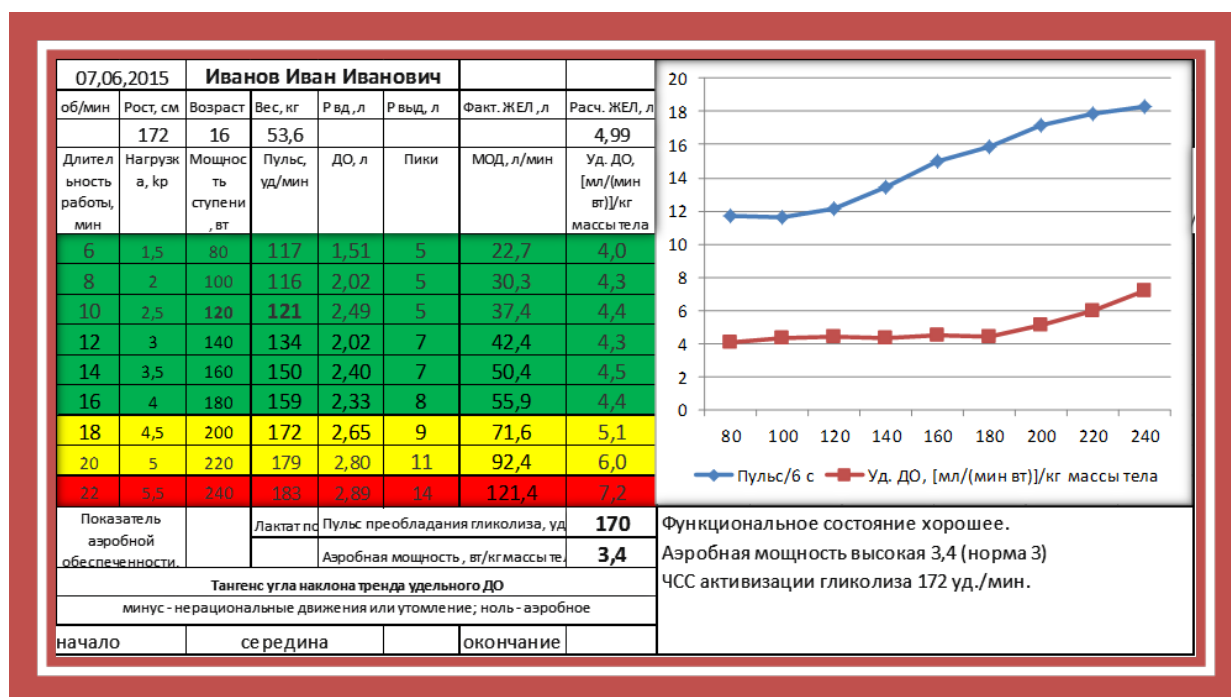


Рисунок 4.

Список литературы.

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Бреслав, И.С. Дыхание. Висцеральный и поведенческий аспекты / И.С. Бреслав, А.А. Ноздрачев. – СПб.: Наука, 2005. – 309 с.
3. Вашляев, Б.Ф. Оценка физической работоспособности и методики тренировки по динамике внешнего дыхания / Б.Ф. Вашляев, И.Ю. Сазонов, Д.А. Дятлов, А.И. Доронин // Материалы научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». Электронная книга в формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – 106 с. С. 19 – 21.
4. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Учебное пособие для вузов физической культуры. – 2-е издание [Текст] / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М: Физкультура и Спорт, 2006 – 220 с., ил.
5. Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Серебряков Ю. В.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: предсоревновательный этап, соревнования, тренировочные объемы, качество, готовность.

Актуальность. Среди множества проблем отечественного бокса в настоящее время наиболее актуальной проблемой является – оптимизация предсоревновательной подготовки. И это не случайно: почти два десятилетия боксеры не побеждали командой на Олимпийских играх и чемпионатах мира, и одна из главных при-

чин этого – выход на ринг и ведение решающих поединков многими нашими ребятами в состоянии не наилучшей готовности к ним, т. е. не в форме [2; 3; 4; 6].

Цель работы. Целью данной работы является изучение опыта подготовки квалифицированных боксеров, отбора и критического анализа наиболее удачных вариантов программ, разработать общие рекомендации по ведению подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе.

Организация и методы исследования. Высокие тренировочные нагрузки влияют на развитие организма спортсменов, в то же время естественное развитие организма влияет, как было показано выше, на динамику спортивных достижений [1; 5; 7].

В процессе исследования (первое направление) проанализированы по построению и содержанию предсоревновательные этапы подготовки у 10 боксеров высших разрядов. Изучению подверглись: 1) – соотношения параметров объема парциальных нагрузок (в минутах чистого времени), ОФП, специально-подготовительные упражнения (СПУ), упражнения на снарядах (УнаС), совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ). 2) – соотношения параметров усредненной относительной интенсивности нагрузки (УОИ) в указанных группах упражнений; 3) – распределения объема и интенсивности суммарной нагрузки по недельным циклам; 4) – распределение объема суммарной и парциальной нагрузок по зонам интенсивности.

Исследуемые параметры имеют следующие количественные выражения:

а) объем и усредненная относительная интенсивность суммарной тренировочной нагрузки соответственно равны 1100 мин чистого времени и 70% тренировочной интенсивности от максимального уровня; б) относительные значения (в %) объема и интенсивности нагрузки в пяти группах упражнений – ОФП, СПУ, УнаС, СТТМ и ВБС (объем составляет соответственно 38, 23, 17, 18, 4%; УОИ нагрузки соответственно – 61, 66, 82, 79, 84%); в) противоположная динамика основных параметров нагрузки по недельным циклам (объем нагрузки уменьшается по 1-му варианту распределения, интенсивность нагрузки возрастает по 4-му варианту распределения).

По результатам выступления на соревнованиях боксеры были разделены на две группы: с успешным и неуспешным выступлением. В качестве критериев разделения приняты: а) занятое место; б) оценка качества своего выступления спортсменом; в) оценка качества выступления тренером. В группу успешно выступивших спортсменов вошли боксеры, занявшие на соревнованиях 1-3-е места. Группу неудачно выступивших составили боксеры, не попавшие в число призеров.

Анализ показал, что успешнее других выступили те спортсмены, которые выполняли либо малые суммарные объемы (от 850 до 1050 мин), либо средние (от 1050 до 1300 мин). При этом значительное количество спортсменов (более 50%) тренировалось на средних объемах по ОФП и специальной подготовке (СП).

В группе неуспешно выступивших чаще выполнялся максимальный объем ОФП, а также большой и максимальный объем СП. Другой особенностью подготовки спортсменов, неуспешно выступивших на соревнованиях, явилось то, что они выполняли большие тренировочные объемы в последнюю (четвертую) неделю. По остальным исследуемым характеристиками, в том числе и по интенсивности нагрузок, выявленные различия несущественны. Таким образом, одной из причин

неудачного выступления боксеров на соревнованиях явилась повышенная степень утомления.

Вторым направлением исследования явилось исследование скоростных качеств боксеров.

Скоростные качества определялись количеством ударов, наносимых по платформе в течение 60 и 10 с. быстрота двигательных реакций (простой и сложной) и точность реагирования на движущийся объект.

Результаты и их обсуждение. По результатам выступления на соревнованиях боксеры были разделены на две группы: с успешным (3 спортсмена) и неуспешным выступлением (3). Последующий анализ показал, что боксеры 1- группы успешно справились с заданной нагрузкой, испытывая при этом хорошее настроение и желание тренироваться. Спортсмены 2-й группы не смогли справиться с высокоинтенсивной работой. Наиболее заметным оказалось у них снижение уровня интенсивности в 3-й и 4-й неделях.

Динамика характеристик состояния боксеров приведена в табл. 1.

Таблица 1. - Изменение показателей состояния спортсменов (в % от исходного уровня) по отдельным циклам в 1-й и 2-й группах

Тесты	Первая группа			Вторая группа		
	Исходный уровень абсолютного значения	Вторая неделя, %	Четвертая неделя, %	Исходный уровень абсолютного значения	Вторая неделя, %	Четвертая неделя, %
Простая реакция, мс	184	8	12	163	2	1
Сложная реакция, мс	244	11	5	254	2	3
РДО, мс	53,5	27	41	56,4	23	34
Чувство времени, мс	72,4	24	46	60,9	-10	12
Объем внимания, с	49	6	27	42	0	-2
Время задержки дыхания, с	21	19	67	21	24	67
Количество ударов за 10 с	68	31	47	70	28	34
Количество ударов за 60 с	412	14	26	416	14	11

Заключение. Таким образом, на основе уровня физической подготовленности боксеров можно составлять обоснованные программы спортивно-ориентированной направленности занятий по боксу. После завершения тренировочных воздействий предсоревновательного периода в 1-й группе произошло улучшение большинства показателей состояния спортсменов, за исключением сложной двигательной реакции.. Улучшения по отдельным показателям составили от 3 до 67%. Так, если прирост времени простой реакции составил 7%, то реакция на движущий объект возросла на 27%, зато после 4 недель тренировочных нагрузок в отмечалось снижение внимания спортсменов. Отмечается и рост скоростных качеств, на 2 неделе трени-

ровочного процесса прирост скоростных качеств при подсчете количества ударов за 10 сек. составил 31%, а после 4 недели 34%. Во 2-й группе положительные и значительные изменения выявлены по некоторым тестам в меньшей степени. При сравнении показателей количества ударов в течении 60 сек. показатель прироста колеблется в пределах 14% на 2 неделе, а на 4 неделе — 11%.

Список литературы.

1. Бальсевич В.К. – Физическая культура для всех и для каждого М, ФиС, 1988, С. 197-202.
2. Дорохов Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков. Докт дис. М., 1984, 340 с.
3. Кочеткова Н.И. Телосложение высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта, соревнующихся в одной зоне энергообеспечения, но в разных позах //Мофрогенетические проблемы спортивного отбора. Сб. научн. трудов. – М, 1989. – С. 99-110.
4. Никитюк Б.А. «Конституциональные аспекты интегральной антропологии», /Интегративная биосоциальная антропология / М., 1996, 220 с.
5. Павлов С.Е. – Основы теории адаптации и спортивная тренировка. //Теория и практика физической культуры, 2002, №2, С. 12-17.
6. Рогозкин В.А., Назаров И.Б. – Возможности генетического отбора спортсменов: реальность и перспективы //Вестник спортивной медицины –1999, №3 ,с.52.
7. Филин В.П. Методология и методика определения таланта в спорте. //Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов. Тез докл. Всесоюзной научн-практ конф. М, 1991, С. 124-126.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 11 – 16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Серебряков Ю. В.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: подростки, дистанционная специализация, техническая подготовленность, становления физического развития.

Актуальность. Возраст 15 - 16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций Для теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки представляет интерес данные о закономерностях индивидуального развития человека. Большинство результатов проведенных исследований обоснованы на большом экспериментальном материале и посвящены разработке периодов постнатального онтогенеза, начиная с определения возрастных интервалов для каждого периода, выявления сензитивных и критических периодов развития, планомерного становления важнейших морфо – функциональных систем [1; 7]. Данная проблема привлекала внимание исследователей как проблема исследующая уровень реагирования детей определенных возрастно – половых периодов на воздействия, развивающие развитие и совершенствование их жизненно важных двигательных умений навыков и способностей [5; 6]. В связи с этим обес-

печение специалистов работающих в детско – юношеском спорте знаниями, связанными с индивидуальными особенностями подростков – необходимое условие спортивной науки.

Спортивная перспективность определяется как интегральная оценка физического развития, типа телосложения спортсмена. Ведущая роль при этом отводится морфо – функциональным показателям, на 80–90% детерминированных наследственностью. Кроме того, в числе модельных характеристик включают показатели характеризующие специальную работоспособность, технико– тактические показатели и другие показатели лимитирующие уровень спортивных результатов. Большинство специалистов, работающих с детьми ориентируются попрежнему только на развитие физических качеств, не учитывая тип варианта индивидуального развития, то есть базируются только на констатирующей форме отбора. Поэтому отбирая в спортивные секции подростков и проводя внутривидовую ориентацию, как правило, в самый сложный биологический период от 10–15 лет, тренер готовит спортсмена к сегодняшним соревнованиям, не учитывая его «адаптационную» перспективу. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что система раннего отбора нуждается в новых исследованиях, подтверждающих необходимость детальной комплексной оценки способностей и возможностей детей и подростков для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Цель работы. Целью данного исследования явилось изучение особенностей возрастного становления детей и подростков (11-16 лет) занимающихся плаванием с учетом пола и дистанционной специализации на основе антропометрических признаков, отображающий целостный процесс физического развития относительно школьников, не занимающихся спортом.

Организация и методы исследования. Антропометрия – определение тотальных размеров тела у девочек и мальчиков различных возрастных групп 11-16 лет, занимающихся плаванием в детско-спортивных школах, водных бассейнах. Контрольную группу составили выборка из учащихся школы №210 г. Ташкента не занимающихся спортом. Методы математической статистики.

Результаты проведенных исследований и их обсуждение. В современных условиях, когда уровень тренировочных и соревновательных нагрузок очень высок, спортсменам и тренерам все труднее изыскивать резервы для повышения спортивных достижений. Поэтому специалисты все чаще обращают внимание на техническую подготовленность спортсмена, с которой связаны индивидуальные, чаще всего морфологические особенности [7; 10].

Модельные характеристики спортсменов являются важными критериями при управлении подготовкой спортсменов. В настоящее время широко используются не только конечные, но и этапные модельные характеристики спортсменов, которые могут значительно изменяться по мере роста спортивного мастерства. Чтобы составить общую морфологическую картину спортсменов, можно ограничиться следующими признаками: длина и масса, весо-ростовой показатель – это наиболее важные характеристики для оценки телосложения детей и подростков, поэтому в наших исследованиях ограничились указанными антропометрическими показателями. Эти характеристики имеют прогностическую значимость на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса и сохраняют свою информативность по мере роста спортивного мастерства. Такой подход позволяет при первичном от-

боре не проводить трудоемких и громоздких исследований и оперативно использоваться в практике спорта.

Изучение динамики физического развития детей и юных пловцов 11-16 лет выявило, что значения антропометрических показателей выше, чем у их сверстников, находящихся в идентичных условиях, но не занимающихся спортом. С увеличением возраста эти различия также увеличиваются. По результатам наблюдений выделено, что такие антропометрические показатели тела как масса и длина тела наиболее изменчива и находятся под влиянием тренировок и определяют специфические особенности каждого спортсмена. У юных пловцов отмечено более раннее наступление периода интенсивного роста основных антропометрических показателей, чем у школьников. В проведенном нами исследовании максимальный прирост массы у девочек-пловчих отмечаются между 14- 15 годами. Если у девочек в 14 лет масса составляет 52.7 кг, то в 15 лет 57,5 кг, а к 16 годам отмечен резкий скачок и прирост массы составил 7.5 кг. Рост массы тела совпадает и с приростом длины тела. Однако у девочек прирост длины тела ежегодно стабильно составляет в среднем 3-4 см от 11 до 13 лет, затем мальчики опережают девочек по скорости развития. Особенно резкий скачок по длине тела среди пловцов мальчиков отмечается между 13 и 14 годами. Так, если длина тела мальчиков в 13 лет составляла 165 см, то в 14 лет она достигает 171.4 см. Пубертатный скачок по длине тела коррелирует с приростом и по массе тела. Здесь также отмечается резкий скачок с 50.2 кг. вес увеличивается до 56.3 кг. Представленные данные подтверждают наследственную обусловленность роста и морфообразования организма и согласуются с экспериментальными данными Б. А. Никитюк, Б. И. Коган, 1989 г. [8]. Для детей подросткового периода не занимающихся спортом в научной литературе приводятся следующие показатели: у мальчиков к началу подросткового периода только начинается половое созревание, напротив, у девочек оно в значительной степени захватывает еще в предшествующий период. В этот период наблюдается дальнейшее увеличение скорости роста пубертатный скачок, который касается всех размеров тела. Наибольшие прибавки по длине тела у девочек имеют место между 11 и 12 годам, по весу тела – между 12 и 13 годами; у мальчиков соответственно – между 13 и 14 и 15 годами. Особенно велики скорости роста большинства размеров у мальчиков в результате чего в 13,5-14 лет они обгоняют девочек по длине тела (II перекрест ростовых кривых). К концу подросткового периода размеры тела составляют 90-97% своей окончательной величины. В подростковый период происходит перестройка основных физиологических систем организма (мышечной, кровеносной, дыхательной и др.). К концу периода основные функциональные характеристики подростков приближаются к характеристикам взрослого организма. У мальчиков в это время особенно интенсивно развивается мышечная система [9]. В исследованиях Д. А. Дятлова и др., 2003 г. [4] показано, регулярные занятия спортивным плаванием у детей 8-10 лет улучшают показатели сердечно-сосудистой системы. Авторами выявлено физиологически и клинически адекватное реагирование основных показателей гемодинамики, отражающим колебательный процесс оттока и притока крови к сердцу у мальчиков и девочек 8-10 лет, занимающихся плаванием относительно группы контроля. Отмеченная закономерность проявлялась значительно у 10-летних мальчиков и девочек, регулярно занимающихся плаванием, при этом оставаясь в пределах возрастных физиологических норм. По данным Н. Ж. Булгаковой, Т. С. Морозовой, 2003 г. [2] занятия плаванием, наряду с гимнасти-

кой у детей способствуют выработке правильной осанки тела. У школьников, занимавшихся по разработанной программе в конце учебного года положительный прирост показателя состояния осанки составил 3,5 балла. В контрольной группе осанка у школьников ухудшилась -2,3.

Установлена также специфика воздействия различной направленности, в частности, специализация на различные дистанционные расстояния оказывает специфическое влияние на возрастное развитие основных морфологических признаков детей. Выявлена минимизация значений почти всех антропометрических признаков как по длине тела, так и по весу у юных спортсменов, специализирующихся на длинные дистанции.

Выводы.

1. Темпы роста детей и подростков 11-16 лет соответствуют в целом стандартным разработанным показателям физического развития. Однако для обследованных нами юных пловцов отмечаются сдвиги в сроках наступления пубертатных скачков у девочек и мальчиков. Наибольшие прибавки по длине тела у девочек не занимающихся спортом имеют место между 11 и 12 годами, по весу тела между 12 – 13 годами. В обследованной выборке девочек, занимавшихся плаванием выявить пубертатного скачка по длине тела не удалось. Ежегодная прибавка по длине тела составляла от 3 до 4 см. Однако следует указать на скачок по массе тела, выявленный между 14 и 16 годами.

2. В норме у мальчиков увеличение скоростей роста отмечается между 13 и 14 и 14 и 15 годами. У обследованных нами мальчиков детского и подросткового периода, пубертатный скачок отмечен между 13 и 14 годами, а затем между 15 – 16 годами как по длине тела, так и по массе тела, то есть отмечен сдвиг по времени второго пубертатного скачка.

3. Имеются различия по массе и длине тела между юными спортсменами специализирующимися на короткие и длинные дистанции. В целом, отмечается минимизация показателей по массе и длине тела у спортсменов, специализирующихся на длинные дистанции относительно спортсменов, специализирующихся на короткие дистанции.

Список литературы.

1. Бальсевич – Онтокинезиология человека, М: // «Теория и прак. физ. культ», 2000 г. - 275 стр.

2. Булгакова Т.С., – Метод визуальной диагностики состояния осанки школьников и коррекция предпатологических состояний осанки средствами оздоровительного плавания. VII. Межд. науч. конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Москва 2003 г., стр. 22 – 23 с.

3. Дорохов Р.Н. – Основы и перспективы возрастного соматотипирования // «Теория и прак. физ. культ», 2000, №9, стр. 11-12.

4. Дятлов Д.А. и др. – Исследование состояние свода стопы студентов Гомельского региона. VII. Межд. науч. конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Москва 2003 г., стр. 53 – 54.

5. Лях В.И. – Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // «Теория и прак. физ. культ», М., 1990 г., №3, стр. 15-18.

6. Комков А.Г., Антипова Е.В.– Формирования физической активности детей и подростков как социально – педагогическая проблема. // «Теория и прак. физ. культ», М: 2003, №3, стр 5-8.

7. Кузин В.В., Никитюк Б.А. – Интегративная биосоциальная антропология. «Физкультура, образование и наука», Москва, 1996 г.

8. Никитюк Б.А., Коган Б.И. – Адаптация скелета спортсменов. Киев «Здоровья», 1989 г., стр. 32 – 59.

9. Никитюк Б.А., Чтецов В.П. – Морфология человека, М: МГУ, 1990 г., стр 15 – 36, стр. 158 – 171.

10. Павлова О.И. – Влияние занятий беговыми видами легкой атлетики морфологических статус и функциональное развитие подростков, юношей и девушек. VII. Межд. науч. конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Москва 2003 г., стр. 131 – 132.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Сморчков В. Ю., Голубева Г. Н.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: психофизическая подготовка, спортивный туризм, дистанции, маршруты, залинг.

Актуальность. В настоящее время спортивный туризм в России набирает новые обороты в своем развитии. Во-первых, организация и проведение детского отдыха с введением в работу Координационного совета по развитию детско-юношеского туризма в России берется на государственный контроль. В рамках действия этого совета по словам заместителя Председателя Правительства Российской Федерации О. Ю. Голодец планируется организовать или реанимировать 40 тысяч детско-юношеских туристских маршрутов [1]. Это приведет к увеличению количества туристских походов, а соответственно и увеличит количество детей занимавшихся в организациях дополнительного образования спортивным туризмом. Также планируется существенно повысить мотивацию как для занимающихся туризмом, так и для работников этой сферы.

Другим фактором, который позволит увеличить массовость занимающихся спортивным туризмом является внесение испытания «Поход» во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Туристский поход с проверкой туристских навыков внесен в норматив ГТО для школьников начиная с 3 ступени в возрасте 11-12 лет. Также этот вид испытания включен в норматив ГТО для взрослых. Максимальный возраст в котором разрешено его выполнение 44 года для женщин и 49 лет для мужчин [2].

Также стоит отметить, что в октябре 2015 года прошли массовые празднования по поводу 120-летнего юбилея спортивного туризма в России.

Кроме развития походной деятельности, также большая работа проводится по соревновательной направленности. Внесены кардинальные изменения в разрядные требования по спортивному туризму с 2014 года, теперь для получения разрядов нужно накапливать баллы за участие в дистанциях и маршрутах. Таким образом, спортивный туризм полностью восстановлен в Единой Всероссийской спортивной классификации.

В связи с этим спортивный туризм ожидает массового прироста занимающихся. Дальнейшее развитие спортивного туризма требует научного сопровождения и

обновления теоретико-методических аспектов по ряду проблем, в частности по проблемам психофизической подготовки спортсменов к различным туристско-спортивным соревнованиям: дистанции в залах, дистанции в естественных условиях, маршруты.

Цель работы. Изучить теоретико-методические аспекты психофизической подготовки спортсменов к туристским дистанциям и маршрутам.

Методы исследования. Анализ и обобщение собственных результатов исследований по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Психофизическую подготовку туриста, стоит рассматривать как единый целенаправленный процесс совершенствования психических (психологических) и физических качеств, направленный на достижение необходимого уровня подготовленности к соревновательной туристской деятельности. Она должна из уровня прогностически значимых психофизиологических характеристик [1].

В классификации спортивного туризма выделяют два вида соревновательной деятельности: дистанции и маршруты. Дистанции принято делить на залинг (короткие дистанции, приводящиеся по технике пешеходного туризма в спортивных залах) и дистанции, проводимые в естественных условиях (ранее туристское многоборье). Такое разнообразие в соревновательной деятельности туристов доказывает необходимость выделения особенностей процесса психофизической подготовки к каждому из перечисленных видов соревнований.

Особенности психофизической подготовки к туристским маршрутам.

Маршруты наиболее сложная форма туристско-спортивной деятельности. Согласно стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» в психофизическую подготовку можно включить 3 раздела спортивной подготовки: общая физическая, специальная физическая и психологическая, воспитательная работа. В зависимости от этапа подготовки (НП, УТ, СС, СМ) интенсивность и общая продолжительность подготовки возрастает. На первых двух этапах (НП и УТ) количество часов общей физической подготовки превышает специальную подготовку спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, специальная подготовка начинает преобладать. Количество часов психологической подготовки, которая идет совместно с воспитательной работой возрастает с начального этапа подготовки до этапа спортивного мастерства всего на 10 часов и составляет от 10 до 20 часов. Согласно нашему опыту организации и проведения горных маршрутов, такое количество часов психологической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса не позволяет сформировать психологическую подготовленность такого уровня, чтобы избежать проблем на психологической основе в момент совершения маршрута.

Согласно результатам наших исследований, которые проводились в 2013-2014 годах в горах Северного Тянь-Шаня в момент совершения двух горных маршрутов 1 и 2 категории сложности, доказано, что наибольшее воздействие на результативность горного маршрута у спортсменов находящихся на начальном этапе подготовки, оказывает психологическая и специальная физическая подготовленность. Что касается спортсменов, которые находились на этапе спортивной специализации и проходили горный маршрут второй категории сложности, то результативность их соревновательной деятельности в большей степени зависит от психологической подготовленности [3].

На основе анализа специальной литературы и по результатам этого же исследования, нами определены основные психологические характеристики, от которых зависит психологическая подготовленность к дистанции дисциплин маршруты: индивидуально-личностные особенности человека, мотив занятий спортивным туризмом (мотив совершения походов), особенности группового поведения в малой туристской группе и др.

Таким образом, недостаток выделенного в стандарте учебного времени на психологическую подготовку в ходе учебно-тренировочного процесса приводит к снижению результативности прохождения спортивных маршрутов. В связи с этим нами предложено объединение двух разделов спортивной подготовки психологической и специальной физической с выделением раздела психофизической подготовки.

Особенности психофизической подготовки к дистанциям в естественных условиях.

Соревновательная деятельность на дистанциях в естественных условиях проводится также как и на маршрутах в составе группы (4-6 человек). Основная отличительная особенность соревнований в естественных условиях от маршрутов в том, что процесс прохождения дистанции определен регламентом соревнований и предсказуем, поэтому техника и тактика их преодоления тренируется в большей степени.

Согласно стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм в психофизическую подготовку в группе дисциплин дистанция входит общая физическая, специальная физическая и тактическая (совместно с теоретической и психологической подготовкой). Общая интенсивность и продолжительность растет с каждым следующим годом и этапом спортивной подготовки. Объем тренировочного процесса по общей и специальной физической подготовке уравнивается на втором году учебно-тренировочного процесса с дальнейшим преобладанием специальной физической подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства. Что касается психологической подготовки, то ее доля растет из-за увеличения продолжительности тренировочных занятий, но ее объем в тренировочном процессе в среднем составляет 6-8 %.

Основные психологические характеристики, от которых зависит психологическая подготовленность на дистанциях в естественных условиях во многом тождественны с подготовленностью к туристским маршрутам. Исключением могут быть особенности группового поведения. Это связано с меньшей продолжительностью дистанций, точной ограниченностью соревновательной группы (4 или 6 человек). Поведение в такой группе регулируется особенностями тактики прохождения препятствий вплоть до очередности передвижения. В связи с чем, тактическая схема команды из 4 или 6 человек отрабатывается в течение всего подготовительного этапа в зависимости от условий конкретных соревнований.

Таким образом, в рамках процесса спортивной подготовки к дистанциям в естественных условиях психологическая подготовка представлена в комплексе с тактической и теоретической подготовкой, что также может сказаться негативно на результативности соревновательной деятельности, так как психологическая подготовка может заменяться элементами тактической и теоретической подготовки.

Особенности психофизической подготовки к пешеходным дистанциям в спортивных залах (залингу).

Залинг – одно из новых направлений соревновательной деятельности в спортивном туризме, официально он входит в группу дисциплин «Дистанция», но с начала зарождения все больше приобретает черты нового вида спорта. Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях (залинг) используются спортсменами во время зимнего сезона для поддержания физической формы. В стандарте по спортивной подготовке в спортивном туризме о залинге нет упоминаний, следовательно, учебно-тренировочный процесс должен проводиться по стандартам обычных дистанций.

Залинг имеет ряд особенностей, которые должны учитываться в процессе спортивной подготовки:

- дистанция имеет маленькую длину (соответствует спортивному залу);
- отсутствие любых естественных условий;
- высокая скорость прохождения дистанции (нет штрафного времени).

Для того, чтобы выделить существующие проблемы в психофизической подготовке туристов к соревнованиям по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях (залинг), нами было проведено исследование во время соревнований по этой дисциплине в декабре 2015 г. (Казань), в котором приняли участие 99 участников соревнований разного пола и возраста, находившихся на разных этапах спортивной подготовки.

Нами было подсчитано, что результативность выступления на данных соревнованиях зависела на 54,95% от психологической подготовленности спортсменов и на 45,05% от его физической подготовленности.

Основные проблемы в психологической подготовке, которые выявлены в ходе исследования: отсутствие знаний у спортсменов по методам предстартовой психологической настройки или неточное их применение, отсутствует тренерское (психологическое) сопровождение до старта и после финиша. Проблемы связанные физической подготовкой спортсменов, которые выявлены в ходе исследования, в большинстве случаев затрагивают этап специальной физической подготовки.

Таким образом, в залинге уровень психофизической подготовленности спортсменов зависит в первую очередь от их психологической подготовленности к данным конкретным соревнованиям. Не менее важным элементом является специальная физическая подготовленность, уровень которой воздействует на результативность соревновательной деятельности уже на этапе начальной спортивной подготовки. Поэтому в процессе спортивной подготовки к залиngu следует объединять психологическую и специальную физическую подготовку в раздел психофизической подготовки. Общая физическая подготовка должна проводиться отдельно, с целью формирования и развития следующих физических качеств (по мере важности): скоростные способности; выносливость (скоростная, скоростно-силовая, координационно-двигательная); гибкость и вестибулярная устойчивость.

Выводы. Таким образом, нами выявлены теоретико-методологические аспекты психофизической подготовки туристов к маршрутам и дистанциям (в естественных и искусственных условиях).

Во-первых, нами было определено, что по существующим стандартам на психологическую подготовку уделяется недостаточно времени в рамках учебно-тренировочного процесса, поэтому объединение двух разделов спортивной подготовки (психологической и специальной физической) может решить сложившуюся проблему.

Во-вторых, объединение тактической, теоретической и психологической подготовки в процессе спортивной подготовки к дистанциям в естественных условиях полностью оправдано, но существуют риски, которые связаны также недостатком времени – всего 6-8% дается на данный комплексный раздел спортивной подготовки.

В-третьих, доказано, что результативность соревновательной деятельности в залах в большей степени зависит от уровня психологической подготовленности к конкретным соревнованиям. Также выявлено, что в процессе спортивной подготовки к залу следует объединять психологическую и специальную физическую подготовку в раздел психофизической подготовки. Общая физическая подготовка должна осуществляться с упором на тренировку физических качеств, таких как скоростные способности, выносливость, гибкость.

Список литературы.

1. Ольга Голодец провела заседание Координационного совета по развитию детского туризма в России [Электронный ресурс] // Новостная лента Правительства России 23 марта 2015 – Режим доступа: <http://government.ru/news/17334/> (дата обращения: 18.03.2016).

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Раздел Нормы ГТО – Режим доступа: <http://gto.ru/norms> (дата обращения: 18.03.2016).

3. Сморгачев, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2 -Режим доступа: www.science-education.ru/129-22470 (дата обращения: 27.11.2015).

4. Сморгачев, В.Ю. Управление психофизической подготовкой в спортивном туризме на основе использования многофакторных моделей дистанций и маршрутов / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (26-27 ноября 2015 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 168-170

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ

Сулаймонов С., Тажибаев С. С.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: юные боксеры, биозвенья, биокинематические цепи, соревновательная игра.

Актуальность. Каждый преподаватель, тренер и боксер хорошо себе представляют, что подготовка боксеров ведется комплексно. При этом решаются задачи технической, тактической и психологической подготовки. Психологическая подготовка в тренировочной деятельности решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств юных боксеров. Развитие физических и воспитание волевых качеств характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развивается только в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Для техниче-

ской, тактической и психологической подготовки юных боксеров в тренировочных занятиях постоянно проводятся учебные бои. И при этом, в начальном этапе подготовки и в тренировочных поединках, юные боксеры, из-за низкого уровня технической, тактической и психологической подготовленности испытывают страх и иногда могут, получить серьёзные травмы биоэлемента опорно-двигательного аппарата. Страх и получения различных травм вполне реально, так как сила удара боксера достигает значительной величины. Удар в боксерской перчатке вызывает большой импульс мешка 53.73 ± 15.35 Н·с, если учесть что удар боксера длится всего сотые доли секунды, то сила удара достигает до 400-500 Н [1]. Поэтому во избежание серьёзных травм юных боксеров во время учебных поединков и одновременно для повышения уровня их технической, тактической и психологической подготовки в тренировочных занятиях в место учебных боев целесообразно использовать соревновательные игры. И при этом эффективность соревновательной игры для развития уровня технической, тактической и психологической подготовки юного боксера в значительной степени определяется подобием биокинематических цепей движений боксера и участника соревновательной игры.

Если посмотреть на кинематическую структуру тела человека, то легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов. Участие нижней части тела боксера в механике ударов происходит по следующей кинематической цепи с тремя суставами: стопа-голень-бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу - вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав. Диагональная ось вращения при опоре на левую стопу проходит через левую стопу и правый тазобедренный сустав; при опоре на правую стопу - через правую стопу и левый тазобедренный сустав. От кинематической цепи стопа голень-бедро движение передается в следующую цепь с тремя суставами: плечо-предплечье-кисть. Звенья пояса верхней конечности подвижны, например, одна половина пояса может производить движения независимо от другой (правая от левого или левая от правого). При нанесении ударов усилия - передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действия ударной части кисти), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем меньше мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорить действие, т. е. увеличить силу удара [2]. При этом модель опорно-двигательного аппарата, то есть исполнительного механизма всех сложных движений боксера состоит из элементов «звено — сустав — мышца» отражает последовательность соединенных звеньев тела, которые передают все генерируемые силы от точки их приложения до точки опоры тела [2].

Организация исследования. В обследовании приняли участие 79 боксеров юношей 11 лет (27), 12 лет (24), 13 лет (28) спортивных обществ «Локомотив», «Динамо» и СДЮСШ-8 г. Ташкента.

По результатам анализа биокинематической цепи и с учетом биодинамики нанесения ударов боксера можно выбрать соревновательные игры для развития

уровня технической, тактической и психологической подготовки в тренировочных занятиях. И при этом целесообразность и эффективность использования соревновательной игры для повышения уровня технической, тактической и психологической подготовки юного боксера определяется подобием биокинематических цепей движений боксера и участника соревновательной игры.

В качестве примера проведен анализ подобий биокинематических цепей движений боксера и участника соревновательной игры «петушиный бой» (Рис. 1, 2). Известно что, задача этой соревновательной игры является развитие основных физических качеств, обеспечивающих овладение мастерством бокса: силы, ловкости, выносливости, чувства равновесия в соревновательной обстановке [3].



Рис. 1. Движения боксеров



Рис. 2. Движения спортивной игры «Петушиный бой»

При этой игре играющие парами стоят в круге диаметром 2 - 4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера, потерять равновесие и стать на вторую ногу. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к коврику второй ногой. Прыгать можно только в пределах круга. Удары и защитные действия боксера и участника соревновательной игры «петушиный бой» включают в себе как поступательное, так и вращательное движения. В ряде случаев действия боксера и участника соревновательной игры «петушиный бой» включают движения в вертикальном направлении. В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц: одни сокращаются более энергично и выполняют основную работу, другие менее активны, но без их участия это движение не получилось бы. Например, при наклоне туловища в стороны главную работу выполняет наружная косая мышца живота, но если это уклон в сторону с небольшим уклоном вперед, то подключается и прямая мышца живота; наклон туловища в сторону может сочетаться с небольшим уклоном назад, в таком случае подключаются попе-

речно-остистая и короткие межкостистые мышцы. Мышцы, сокращаясь в разной последовательности и сочетании, приводят в движение отдельные части (конечности, туловище) тела. При частом повторении одних и тех же движений мышцы совершенствуются качественно, движения делаются быстрыми и точными.

Результаты анализа показывают, что биокинематические цепи опорнодвигательного аппарата, то есть исполнительного механизма всех сложных движений боксера и участника соревновательной игры «петушиный бой» имеют исключительное подобие. И при соревновательной игре «петушиный бой» у участников игры эффективно развиваются все двигательные качества юного спортсмена и дополнительно развиваются устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, ритмичность, прыгучесть, мягкость движений и координация. И главное, в начальном этапе подготовки и в тренировочных поединках юные боксеры без испытания страха и не получая серьёзные травмы биозвеньев опорнодвигательного аппарата эффективно повышают уровень технической, тактической и психологической подготовки.

Список литературы.

1. Ваваев М. Бить или не бить? -<http://www.sportmedicine.ru>, 2008.
2. Клевенко В.М., Быстрота в боксе,- М. Физкультура и спорт, 1968.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие -Мн.:Выш. школа,1992.-319 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В РЕГИСТРАЦИИ И ОБРАБОТКАХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮННЫХ БОКСЕРОВ

Тажибаев С. С., Абдухамидов Р. Н., Туробов Х. Х.
УзГосИФК, НамДУ, Ташкент, Наманган, Узбекистан

Ключевые слова: юные боксеры, скоростно-силовые возможности, коэффициент взрывной выносливости, индекс взрывной выносливости, индекс креатинфосфатной работоспособности.

Актуальность исследования. На начальном этапе подготовки юного боксера важнейшее значение имеет достижение высокого уровня функциональной подготовки, воспитание основных физических качеств, овладение техникой избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта [1; 2].

В настоящее время достаточно глубоко изучены многие аспекты физической подготовки боксеров юношей, однако не нашли должного и глубокого исследования вопросы воспитания таких физических качеств, как специальная выносливость и скоростно-силовые возможности [4; 5].

Специальная выносливость обеспечивает боксеру сохранение достигнутого уровня техники выполнения атак и защит, возможности избежать ошибок при нанесении ударов и передвижениях. Скоростно-силовые возможности юному боксеру необходимы при проведении атакующих, защитных действий и передвижений по рингу в соревновательном бою. Подобная двигательная деятельность немислима без достаточной силы мышц рук, ног, туловища, на основе которой формируются скоростно-силовые возможности юного боксера.

Цель исследования: оптимизация тренировочного процесса, направленного на развитие специализированных качеств юных боксеров на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования: определить динамику развития специальной выносливости и скоростно-силовых возможностей боксеров юношей 11, 12, 13 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Методы исследований: анализ научной и методической литературы, педагогический контроль. Регистрация высокоскоростных и силовых указателей боксеров были выполнены посредством груши потрясения (СПУДЭРГ-4) как компьютерная программа разработанная авторами Р. Д. Халмухамедов и С. С. Тажибаев, которая регистрирует и обрабатывает с происходящих указателей из груши потрясения.

Организация исследования: В обследовании приняли участие 79 боксеров юношей 11 лет (27), 12 лет (24), 13 лет (28) спортивных обществ «Локомотив», «Динамо» и СДЮСШ-8 г. Ташкента. Оценка скоростно-силовых возможностей определялась по суммарному количеству и тоннажу нанесенных ударов за 8 сек.

Для юного спортсмена на начальном этапе подготовки первостепенное значение имеет достижение высокого уровня функциональной подготовки и развития физических качеств, овладение основами техники избранного вида спорта, воспитание основных специализированных физических качеств, приобретение соревновательного опыта [6].

Общая физическая подготовленность на раннем этапе становления боксера является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие двигательных навыков и физических качеств, необходимых юному спортсмену в совершенствовании спортивного мастерства. Изучение влияния двигательной деятельности на ростовые процессы юных спортсменов показало, что она является фактором интенсивной биологической стимуляции, совершенствования механизмов адаптации и физического развития.

Систематическое многократное выполнение различных упражнений в процессе тренировок приводит к морфофункциональным изменениям в мышцах, связках, костной ткани, внутренних органах, оптимизации взаимосвязи между двигательной, вегетативной и энергообеспечивающей функциями [3].

Результаты исследование: По данным тестирования общей физической подготовленности (табл. 1) юных боксеров 11, 12, 13 лет установлено, что результаты в беге на 30 м. у юных спортсменов составляют в 11 лет - $6,05 \pm 0,16$ с; в 12 лет - $5,89 \pm 0,86$ с и в 13 лет - $5,57 \pm 0,68$ с. Выявленные различия не достоверны ($P > 0,05$). Однако необходимо отметить, что в данном тесте выявлены достоверные различия между юными боксерами 12 лет и 13 лет ($P < 0,001$).

В челночном беге 4x10 м. результаты испытуемых боксеров юношей составили соответственно - $11,83 \pm 0,14$ с; - $11,66 \pm 0,27$ с; - $11,26 \pm 0,82$ с. Различия достоверны ($P < 0,001$).

Результаты в прыжке в длину с места у боксеров юношей составили: 11 лет - $1,27 \pm 0,81$ м; 12 лет - $1,33 \pm 0,15$ м; 13 лет - $1,36 \pm 0,28$ м. Различия достоверны ($P < 0,001$).

В упражнении толкание набивного мяча зарегистрированы результаты у спортсменов 11 лет - $6,06 \pm 0,68$ м; 12 лет - $6,9 \pm 1,62$ м; 13 лет - $8,51 \pm 0,78$ м. В динамике показателей выявлены достоверные различия между 11 летними и 13-летними боксерами при $P < 0,05$.

Таблица 1 - Динамика общей физической подготовленности юношей 11-13 лет

№	Показатели	11 лет	12 лет	13 лет
		n-27	n-24	n-28
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Бег 30 м (с)	6,05±0,16	5,89±0,86	5,57±0,68
2	Челночный бег 4x10 м (с)	11,83±0,14	11,66±0,27	11,26±0,82
3	Прыжок с места без движения руками (м)	1,27±0,81	1,33±0,15	1,36±0,28
4	Прыжок высоты (см) (по Абалакову)	28,32±15,34	22,67±2,68	29,72±13,25
5	Толкание набивного мяча от груди (1кг) (м)	6,06±0,68	6,9±1,62	8,51±0,78
6	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	3,63±0,51	4,54±0,99	4,95±0,91
7	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	18,07±1,36	18,47±1,5	20,24±2,99
8	Пять отжиманий от пола на время (с).	4,79±0,26	5±0,22	4,87±1,53
9	Сгибание рук в упоре с хлопком перед грудью (раз)	5,04±0,47	4,44±0,73	5,05±0,55

В подтягивании в висе были получены следующие результаты у юных боксеров 11 лет - 3,63±0,51 раз; 12 лет - 4,54±0,99 раз; 13 лет - 4,95±0,91 раз. В упражнении сгибание и разгибание рук в отжимании от пола на время у юных боксеров показатели находятся примерно на одинаковом уровне и существенные различия не выявлены: у спортсменов 11 лет - 4,79±0,26 с; 12 лет - 5 ±0,22 с; 13 лет - 4,87±1,53 с.

В сгибании и разгибании рук в упоре с хлопком перед грудью результаты юных боксеров следующие: 11 лет - 5,04±0,47 раз; 12 лет - 4,44±0,73 раз; 13 лет - 5,05±0,55 раз.

По результатам педагогического тестирования общей физической подготовленности определили, что у юных боксеров 11, 12, 13 лет на этапе начальной спортивной подготовки существенных изменений в силе, быстроте и скоростно-силовых качествах достоверных изменений не обнаружено. Это объясняется тем, что в тренировочном процессе юных боксеров не применяется дифференцированная методика, направленная на развитие специальных двигательных качеств на начальном этапе спортивной подготовки.

Для выявления динамики специальной подготовленности боксеров юношей 11, 12, 13 лет были проведены тестовые испытания, результаты которых представлены на рисунке 1. Для оценки специальных скоростно-силовых возможностей боксеров юношей 11, 12, 13 лет регистрировались, по количеству и тоннажу нанесенных ударов за 8 сек (таб. 2).

Анализ показателей скоростно-силовой подготовленности боксеров юношей выявил, что количество ударов у спортсменов 11 и 12 лет имеют достоверные различия ($P < 0,05$), также они отмечены у возрастных групп 11-13 лет с уровнем значимости ($P < 0,05$). Однако не выявлено существенных различий между возрастными группами 12 и 13 лет в показателях количества ударов ($P > 0,05$).

Таблица 2. Скоростно-силовой подготовленности боксеров юношей 11-13 лет в тесте «8 с».

Возраст	Масса тела	Показатели					
		Количество ударов $\bar{x} \pm \sigma$	Суммарная сила ударов $\bar{x} \pm \sigma$	Мощность работы - W	КВВ	ИВВ	ИКФР
11 лет	$\bar{x} = 30,6$ кг	22,33±0,92	250,5±7,6	1,02	0,84	0,85	20,05
12 лет	$\bar{x} = 36,45$ кг	28,99±0,84	337,74±11,88	1,15	1,14	1,31	38
13 лет	$\bar{x} = 42,33$ кг	26,35±3,30	630,35±1,19	1,86	0,86	1,59	41,89

Примечание: КВВ- коэффициент взрывной выносливости; ИВВ - индекс взрывной выносливости; ИКФР - индекс креатинфосфатной работоспособности.

В показателях суммарной силы ударов в «8 с» тесте групп начальной подготовки выявлена схожая динамика с показателями количества ударов у боксеров 11, 12, 13 лет.

Полученные показатели силы, количества и тоннажа ударов у юных боксеров в тесте позволили вычислить индексы: КВВ (коэффициент взрывной выносливости), ИВВ (индекс взрывной выносливости), ИКФР (индекс креатинфосфатной работоспособности). Анализ полученных индексов показателей скоростно-силовых возможностей боксеров юношей подтвердил схожесть с динамикой силы и количества ударов у боксеров юношей на начальном этапе спортивной специализации.

В заключение следует отметить, что различия в показателях специальной выносливости и скоростно-силовых возможностей у боксерами юношей 11, 12, 13 лет на начальном этапе спортивной специализации происходят за счет естественного физического развития. Однако необходимо отметить, что в возрасте 12-13 лет достоверных улучшений в исследуемых показателях не обнаружено.

Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами групп начальной подготовки показало, что они достоверно ниже контрольных переводных нормативов для ДЮСШ ($P < 0,05$), что позволило утверждать, что традиционная методика подготовки в боксе не способствует эффективному развитию специальной подготовленности юношей с позиций воспитания специальных качеств боксеров.

Таким образом, можно констатировать, что необходима разработка программы развития специальной физической подготовки, подбора оптимальных средств и методов для освоения базовой техники бокса в рамках каждого тренировочного занятия.

Список литературы.

1. Акопян А.О., Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах единоборств // Теория и практика физической культуры. - Волгоград, 2004. - №4. - С. 50-53.
2. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 68.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - С. 19.

5. Сергеев С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Минск, 1991. - С. 24.

6. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: Советский спорт, 1996. - С. 74.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЛАВЯНСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ «ТРИЗНА»

Туманов О. А., Габов М. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

Актуальность. Спортсмены могут использовать одинаковые технико-тактические действия в различных единоборствах, которые отличаются между собой правилами соревнований. Это выражается в разрешении или запрещении отдельных ударов и технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Рукопашный бой включает в себя разделы ударной и борцовской техники как отдельно, так и во взаимодействии между собой. В классификации прикладного рукопашного боя есть свои специфические приемы, которые запрещены в спортивных единоборствах, так как они травмоопасны. Такие технические действия применяются с целью уничтожить противника или задержать его. В рукопашном бое «ТРИЗНА» существует ударная техника руками, ногами, другими частями тела и возможны различные сочетания ударов, а так же включает технику борьбы в положениях стоя и лёжа с сочетанием элементов борьбы и ударов руками и ногами. Поединки в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» проходят в различных положениях: стоя, лежа и переходных положениях [1; 2; 3; 4].

Цель исследования. Провести анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА».

Организация и методы исследования. Опытная работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры, кафедре теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, спортивного клуба славянских боевых искусств «ТРИЗНА». Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью; видеосъемка и стенографирование соревновательных поединков; математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследовательской работы, изучения видеозаписей, стенографирования соревновательных поединков установлено, что квалифицированные спортсмены в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» применяют ударные и борцовские технико-тактические действия в положении стоя, лежа и в переходном положении. Стоя, лежа и в переходном положении спортсмены используют: удары руками; удары ногами; удары другими частями тела (таблица 1).

Нами было проанализировано 75 соревновательных поединков квалифицированных спортсменов в славянском рукопашном бое. Всего квалифицированные бойцы за соревнование применили 2011 разнообразных технико-тактических действий в положении стоя, лежа и переходных положениях.

Таблица 1. - Техничко-тактические действия применяемые квалифицированными спортсменами в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА»

№	Техничко-тактические действия	Количество ТТД	%
1	Всего техничко-тактических действий	2011	100
2	Ударные техничко-тактические действия	1527	76,4
3	Борцовские техничко-тактические действия	484	23,6

Единоборцы в соревновательных поединках применили 1527 ударных техничко-тактических действий, что составило 76,4% от всех техничко-тактических действий. Удары руками составили 80%, а удары ногами 20% от всех ударных техничко-тактических действий.

Квалифицированные бойцы на соревновании выполнили 484 борцовских техничко-тактических действий. Это составило 23,6% от всех техничко-тактических действий применяемых на соревновании.

В разделе борцовской техники в положении стоя квалифицированные бойцы применяют: броски; переводы; сваливания сбиванием; болевые; удушающие. В положении лежа используют: перевороты; болевые; удушающие; удержания; выседы. Техника борьбы в переходном положении состоит из: бросков; переводов; сваливания сбиванием; болевых; удушающих; переворотов; удержаний; выседов. Квалифицированные спортсмены в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» широко используют комбинированную технику, которая состоит из ударных и борцовских техничко-тактических действий в различных положениях.

Выводы. Изучение соревновательной деятельности позволило установить, что квалифицированные спортсмены в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» применяют ударные и борцовские техничко-тактические действия в положении стоя, лежа и в переходном положении. Всего квалифицированные бойцы за соревнование применили 2011 разнообразных техничко-тактических действий в положении стоя, лежа и переходных положениях. Единоборцы в соревновательных поединках использовали 1527 ударных техничко-тактических действий, что составило 76,4% и выполнили 484 борцовских техничко-тактических действий. Это составило 23,6% от всех техничко-тактических действий применяемых на соревновании.

Список литературы.

1. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции. - Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. - С. 124-126.

2. Габов, М. В. Формирование техничко-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / М. В. Габов. - Челябинск : УралГАФК, 2004. - 163 с.

3. Замятин, В. А. Модельные характеристики тактичко-технической подготовленности бойцов занимающихся армейским рукопашным боем / В. А. Замятин // Сборник научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов факультета зимних видов спорта и единоборств под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. - Челябинск : УралГУФК, 2008. - С. 38 - 42.

4. Туманов, О. А. Классификация технических действий в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» / О. А. Туманов, М. В. Габов // Современное образование физическая культура и спорт : материалы регион. науч.- практ. конференции. - Челябинск : «Уральская Академия», 2015. - С. 82 — 85.

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ

Умаров К. А., Абдухамидов Р. Н.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключовые слова: возрастные этапы, общая и специальная физическая подготовка, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

Актуальность. В Республике большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, что создаёт основу для решения вопроса подготовки юных перспективных спортсменов. Принятие Указа Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 г., «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана» [1]. Постановления Республики Узбекистан от 29 августа 2004 г. «О мерах по совершенствованию деятельности фонда развития детского спорта Узбекистана» и Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О создании фонда поддержки развития бокса Узбекистана» является правовой основой развития детского спорта в Узбекистане [2].

Внимание, которое уделяется Правительством Республики для поэтапной реализации постановлений, возлагает огромную ответственность тренерам и специалистам и требует поиска дифференцированной системы повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

Проблема повышения физической, технической, тактической и психологической подготовленности боксёров изучена многими отечественными и зарубежными исследователями (Х. А. Фаттох-Фатхи, К. П. Бекешин, В. Н. Шин, В. Г. Федорович, И. П. Дегтярев, В. И. Филимонов, Р. Д. Халмухамедов) [3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10]. По результатам анализа научно-методической литературы выявлено, что недостаточно изучена проблема исследования специальной физической подготовленности боксёров 15-16 лет, что определяет актуальность наших исследований.

Цель исследования заключается в определении динамики общей и специальной физической подготовленности боксёров 15-16 лет.

Задача исследования состоит в развитии специальной физической подготовленности боксёров 15-16 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, определение специальной физической подготовленности боксёров по компьютерной программе (СПУРДЕРГ-4), методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в спортивном зале бокса УзГосИФК и в ДЮСШ - 24 Бектемирского района города Ташкента. В эксперименте участвовали юные спортсмены 15-16 лет в количестве 42 человек, являющиеся воспитанниками III года обучения учебно-тренировочных групп ДЮСШ. Из них 17 боксёров имели I разряд, 25 – II разряд.

В настоящее время появляются много новых имён на международной арене. Всем известно, что для достижения высокого результата необходимы трудолюбие и стремление к победе.

Процесс подготовки боксёров требует от тренеров огромного таланта, так как правильная организация и рациональное планирование тренировочного процесса,

оптимальное распределение тренировочной нагрузки требует от тренера творческого подхода и большой ответственности.

Для определения уровня общей физической подготовленности боксёров, привлеченных к исследованиям, были использованы педагогические тесты, которые приведены в таблице №1.

На основании результатов педагогического эксперимента по определению уровня физической подготовленности боксёров 15-16 лет можно отметить следующие:

- в прыжках со скакалкой в течение 1 минуты координационные способности и качество ловкости у боксёров составили в среднем 115 ± 4 ;

- в челночном беге 4x10 м, показатели скоростно-силовой выносливости были равны в среднем 11 ± 15 сек;

Таблица-1 Динамика общий физической подготовленности боксёров 15-16 лет

	метод математической статистики	Прыжки со скакалкой в теч, 1 мин (кол-во раз)	Челночный бег 4x10 м (сек)	Бег на 100м (сек)	Бег на 3000 м (мин. сек)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в теч, 1 мин
1	X	115 ± 4	11 ± 15	14 ± 65	$13:17 \pm 9$	179 ± 6	46 ± 3
2	δ	14.88	0.47	2.45	0.026	10.67	9.12
3	V%	12.9	5.9	4.2	19.6	16.7	0.02

-- для определения скоростных способностей был проведен тест – бег на 100 м, где показаны результаты в среднем 14 ± 65 сек;

-- в беге на 3000 м, где определялась общая выносливость боксёров, средней результат был равен $13:17 \pm 9$ мин;

-- в прыжках в длину с места боксёры показали средней результат, равный 179 ± 6 см;

-- в тесте сгибание и разгибание рук в течение 1 мин, результат был равен в среднем 46 ± 3 ;

На следующем этапе исследований определялась специальная физическая подготовленность боксёров. Для определения специальной физической подготовленности боксёров нами была применена компьютерная программа СПУРДЕРГ-4, модифицированная д.п.н., проф. Р. Д. Халмухамедовым и С. С. Тажибаевым (3 раунда по 2 минуты с перерывом в 1 мин).

Как показывают полученные данные, у боксёров 15-16 лет средней показатель ударов в течение 2-минут во время первого раунда составил 101,26 раз, общей вес удара тоннаж – 4954. 48 кг, что составляет в среднем 49,81 кг. Самый сильный удар составил 96,89 кг.

Во втором раунде результаты изменились, Общее количество ударов составило в течение 2-минут 91,37, тоннаж – 4348,00 кг, что составило в среднем 43,87 кг. Сильный удар в этом раунде был равен 96,93 кг. В третьем раунде общее количество ударов составило 89,79, тоннаж – 4181,37 кг, что в среднем составило 47,53 кг. Сильнейший удар был равен 95,81 кг.

По результатам педагогического исследования по определению специальной физической подготовленности воспитанников III года обучения учебно-тренировочных групп был проведен сравнительный анализ результатов первого ра-

унда с результатами второго и третьего раундов, где выявлены статистические различия [11] (таблица 2).

Таблица–2. Динамика специальной физической подготовленности боксёров 15-16 лет

	Раунд 1				Раунд 2				Раунд 3			
	Количество ударов	Тоннаж	Удар	Сильный удар	Количество ударов	Тоннаж	Удар	Сильный удар	Количество ударов	Тоннаж	Удар	Сильный удар
x	101.26	4954.84	49.81	96.89	91.37	4348.00	47.82	96.93	89.79	4181.37	47.53	95.81
δ	38.11	2132.28	9.88	18.47	34.43	1747.19	10.40	17.97	33.73	1611.56	10.47	17.30
V %	37.64	43.03	19.84	19.06	37.68	40.18	21.75	18.54	37.56	38.54	22.03	18.05

Педагогический анализ данных показал, что в поединке из 3 раундов по 2 минуты общее количество ударов и их тоннаж у боксёров имеют различные значения. Но при сравнении этих результатов с результатами других исследователя выявлены недостатки в развитии специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.

Выводы: Проведенные нами исследования по определению уровня развития общей и специальной физической подготовленности боксёров 15-16 лет показали, что недостаточное внимание уделяется развитию у боксёров скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.

Использование в тренировочном процессе народных подвижных игр с учётом индивидуальных возможностей и физической подготовленности боксёров способствует развитию этих качеств, что даёт возможность успешно выступить на соревнованиях.

Список литературы

1. Принятие Указа Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 г., «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана».
2. Постановления Республики Узбекистан от 29 августа 2004 г, “О мерах по совершенствованию деятельности фонда развития детского спорта Узбекистана” .
3. Бакешин К.П, Воспитание самостоятельности в процессе учебно-тренировочных занятия по боксу с подростками А; кан,пед наук. Л, 1982 й.
4. Фатхи Х.А.Ф. Исследование методов совершенствования выносливости у юнных боксеров 14-15 лет. А; дис на соис ученый степен канд.пед. наук М, (1979й).
5. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008 г.
6. Федорович В.Г. Исследование динамики вестибулярной устойчивости у боксеров в связи с фактором тренированности А; дис на сои. учен степен канд., пед. Наук 1978г.
7. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёра учебное пособие. Киев. Знание. 1999.-420 с.
8. Филимонов В. И. «Бокс». Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография. М. ИНСАН. 2000. -432 с.
9. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент - 2008.
10. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари А.М.Ачилов, Р.Д. Халмухамедов, С.С. Тажибаев, Ғ.Қ. Ражабов. Ўқув-услубий кўлланма Тошкент- 2014 й.

11. Программа модифицирован авторами: Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С. “Определение специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации” (СПУДЕРГ-4) компьютерная программа настоящее свидетельство выдано на основании Закона Республики Узбекистан «О правовой охране программ для электронно-вычислительных машин и баз данных» на следующую программу для ЭВМ: номер заявки DGU 2013 0032. Загистрирован Республики Узбекистан, в г. Ташкенте, 14.03.2013 г.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА У БОРЦОВ КАК МЕТОД ПОДГОТОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Усмонов Д. Қ.
Школа №33, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: физическое здоровье, спортсмен, МОК, система, физиотерапевтический массаж, медицина, борцы греко-римского стиля, тренировка.

Актуальность. Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к организму человека. Для роста спортивных достижений, и одновременно сохранения физического здоровья спортсменов, необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала спортивной медицины. Массаж является одним из наиболее эффективных и доступных средств, направленных на профилактику травм и заболеваний, встречающихся при занятиях различными видами спорта, а также способствует скорейшему восстановлению и повышению спортивной работоспособности. Немаловажен и тот факт, что применение массажа в отличие от лекарственных средств не вызывает побочных отрицательных эффектов и не рассматривается МОК в качестве допинга. На сегодняшний день вопросы спортивного массажа подробно освещены во многих учебных пособиях как европейских так и азиатских стран. Наиболее полное определение понятия «массаж» звучит следующим образом это физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата (М. А. Ерёмускин, 2004).

Выделяют системы и виды массажа как две наиболее обобщающие категории, характеризующий этот физиотерапевтический метод по форме и содержанию. Ту или иную систему массажа различают в зависимости от времени, места и авторского приоритета в ее создании. То есть в каждом конкретном случае подразумевается ответы на следующие вопросы: в какой исторический период, в какой местности и каким народом, а также кем лично или какой группой специалистов была создана рассматриваемая система массажа. Непосредственно спортивный массаж представляет собой достаточно обширный комплекс разновидностей массажного воздействия, решающий вопросы спортивной медицины. Спортивный массаж применяется с целью совершенствования физических качеств спортсмена и его подготовки к выполнению физических упражнений, скорейшего достижения необходимой спортивной формы и более длительного ее сохранения, ускорения адаптационно-восстановительных процессов организме после соревнований и как сред-

ство профилактики спортивных травм (М. А. Ерёмушкин., Б. А. Поляев. 2012). Занятия спортивной борьбой (греко-римской, вольной, самбо, дзюдо и другими видами) оказывают всестороннее воздействие на организм человека, развивают силу, ловкость, выносливость. Все виды спортивной борьбы характеризуются сложной комбинацией движений, непрерывным изменением условий, переменной интенсивностью работы, значительным мышечным и нервным напряжением.

У борцов греко-римского стиля сильно развита мускулатура туловища, рук, ног, шеи. Время сеанса массажа таких спортсменов почти равномерно распределяется на массаж всех участков тела с незначительным акцентом на мышцы туловища, особенно спины. Борцам необходим общий глубокий массаж продолжительностью 40-60 мин. Массаж борцов проводят с определенным усилием. Особое внимание следует уделять длинным и широчайшим мышцам спины и подлопаточной области. Большую нагрузку несут также мышцы шеи, особенно места их прикрепление к затылочной кости. Тщательного массажа требует тазовая область и поясничный отдел спортсменов-борцов. В результате резких наклонов туловища вперед, поднятия противника в области поясницы часто бывают травмы, которые ликвидируются значительно быстрее с помощью массажа. Все мышцы ног массируют равномерно, с одинаковой силой. Только голеностопные суставы, травмируемые особенно часто, необходимо массировать интенсивнее с целью укрепления связочного аппарата. Тщательно массируют мышцы рук. При массаже со стороны спины применяют: комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание и «двойной гриф». Когда массируемый лежит на спине, применяются главным образом разминания: подушечкой большого пальца, ординарное и двойное ординарное, фалангами пальцев, согнутых в кулак. Следует также массировать локтевой и плечевой суставы. Грудная клетка борцов часто испытывает давление, сдавливание, скручивание и другие воздействия. При положении борца «на мосту» межреберные мышцы могут травмироваться. Поэтому грудную клетку начинают массировать с поглаживания больших грудных мышц, затем делают выжимание двумя руками. Из разминаний применяют: двойное кольцевое, «двойной гриф», фалангами согнутых пальцев, подушечками четырех пальцев. Межреберные мышцы массируют с помощью всех приемов растирания. Растирают также грудину и места прикрепления к ней больших грудных мышц, места прикрепления ключицы и дельтовидные мышцы.

У борцов вольного стиля мышцы туловища и рук массируют так же, как и у борцов греко-римского, мышцам области таза и ног уделяют особое внимание, поскольку примерно 60% приемов спортсмены проводят с большей нагрузкой на ноги, причем ряд приемов выполняется с сильными ударами стопой по мягким тканям ног. Больше внимание заслуживает массаж суставов, поскольку они часто подвергаются скручиваниям и воздействиям в непривычных направлениях. Кроме того, борцы вольного стиля получают разнообразные ушибы, растяжения мышц и связок, подвывихи суставов, которые требуют более тщательного процедуры и различные согревающие мази.

Заключение. Для восстановления и подготовки спортсменов-борцов требуется не только тщательный выбор приемов массажа, но и видоизменение методики тренировочного и восстановительного массажа для одного и того же спортсмена в различных ситуациях.

МЕХАНОТЕРАПИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С МНОГОУРОВНЕВЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Федчук В. В., Федчук Д. В.
РГСУ, Москва, Россия

Ключевые слова: Физическая реабилитация, силовые тренажеры, функциональные показатели, компьютерная оптическая диагностика.

Аннотация: В статье раскрывается актуальная проблема, анализирующая методику применения средств физической реабилитации при остеохондрозе в шейном и пояснично-крестцовом отделах позвоночника. Обоснована эффективность представленной методики физической реабилитации.

Актуальность. Остеохондроз шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника – одна из самых распространённых причин нетрудоспособности наиболее активной группы населения от 18 до 60 лет возникает у 70–90% людей. Мероприятия по реабилитации людей с остеохондрозом позвоночника способствуют улучшению качества жизни, т.е. имеют высокую социальную значимость. Несмотря на существующее в настоящее время большое количество разработанных и апробированных методик физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника, в настоящее время по-прежнему остается нерешенной проблемой отсутствие четких способов для определения физической нагрузки, своевременных оперативных мероприятий по их коррекции в зависимости от структурно – функциональных изменений в позвоночнике [1;2; 3].

Все вышесказанное определило проблему нашего исследования, направленную на разработку, научное обоснование и внедрение в практику методики развития силовых способностей всего мышечного аппарата при многоуровневом остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Перспективными являются разработка и научное обоснование методики применения механотерапии в физической реабилитации людей с многоуровневом остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника в стадии ремиссии [4; 5; 6,].

Цель работы. Разработка и внедрение в практику методики применения силовых тренажеров в физической реабилитации людей с многоуровневом остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника на этапе стационарного восстановления.

Объект исследования. Люди с многоуровневом остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника.

Предмет исследования. Средства и методы физической реабилитации, а также эффективность их воздействия на функциональные показатели при остеохондрозе шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника.

Гипотеза исследования предполагала, что разработанная нами методика физической реабилитации с использованием компьютерно - оптической диагностики текущего состояния позвоночника людей с многоуровневом остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника в стадии ремиссии, позволит улучшить состояние нервно-мышечного аппарата пораженных отделов позвоночника, улучшит психоэмоциональное состояние занимающегося, уменьшит болевой синдром, позволит оперативно корректировать состояния позвоночника относи-

тельно центральной оси, что будет способствовать скорейшему восстановлению двигательного стереотипа, а также повысит качество жизни.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что:

- впервые для разработки методики физической реабилитации лиц с многоуровневым остеохондрозом была использована компьютерно – оптическая диагностика состояния позвоночного столба, методика оценки силы основных мышечных групп.

- определены конкретные методическими указания по последовательности использования механотерапии на различных периодах реабилитации, по количеству подходов, повторений упражнений, а главное правильности выбора исходного положения и выполнения упражнений не допуская болевых ощущений, что является ключевым звеном в применение механотерапии в физической реабилитации людей с многоуровневым остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника.

- доказана более высокая эффективность методики физической реабилитации людей с использованием кардио и силовых тренажеров по сравнению с традиционной методикой.

Практическая значимость. Выводы и практические рекомендации, полученные в результате исследования, позволяют совершенствовать методику использования средств механотерапии в физической реабилитации людей с многоуровневым остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, занимающихся в физкультурно - оздоровительном центрах.

Выводы и рекомендации данного исследования внедрены в практику физической реабилитации людей с многоуровневым остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника в стадии ремиссии, что подтверждено актом внедрения результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования. Материал проведенного исследования существенно дополняет новыми методологическими положениями теорию и методику лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры.

Задачи исследования. Опираясь на данные полученные в ходе литературного обзора, в нашем исследовании была поставлена следующая задача. Разработать методику физической реабилитации людей с многоуровневым остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника в стадии ремиссии.

Разработанная нами методика физической реабилитации включала в себя три последовательных, взаимосвязанных по 12 занятий в каждом цикла. Каждый цикл длился 1 месяц (3 занятия в неделю).

Первом цикл (подготовительный цикл), происходило изучение:

- индивидуальной приспособляемости к физическим нагрузкам;
- индивидуальной способности к обучению двигательным действиям;
- проявления физических способностей в двигательной деятельности.

Втором цикл (базовый цикл), исходя из показаний компьютерно-оптической диагностики, реабилитация проводилась с целью равномерности распределения мышечного тонуса (правая сторона-левая сторона, верхняя часть-нижняя часть туловища), купирования спазмов мышц позвоночника, улучшения гемодинамики позвоночных структур, выравнивания таза и формирования правильных физиологических изгибов позвоночника, расставляя акценты с упором на наиболее проблемные зоны индивидуально для каждого занимающегося.

Для решения поставленной цели в процессе реабилитации акцент делается на укрепление мышц тазового региона.

Третий цикл (тренировочный цикл) силовой тренировки являлся заключительным этапом, целью которого был дальнейший рост тренировочного воздействия на организм занимающегося и который был направлен на оптимизацию функциональной, физической и психологической подготовленности, развитие гибкости и подвижности всех элементов опорно-двигательного аппарата, поддержание эластичности связок, а также на подготовку занимающегося к продолжению занятий в профилактическом режиме в домашних условиях. По показаниям динамики состояния опорно-двигательного аппарата уровню физической подготовленности занимающегося, он переводится на силовую программу с целью поддержания достигнутых результатов.

Выводы. Использование механотерапии в процессе физической реабилитации людей с многоуровневым остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника решает важнейшие задачи формирования правильной биомеханики позвоночного столба, а также увеличения силы основных мышечных групп.

Список литературы.

1. Веселовский, В.П., Хабилов, Ф.А. Мышечные синдромы остеохондроза позвоночника (Клиника, диагностика, лечение): Метод. рекомендации / Казан. гос. ин-т усовершенств. врачей им. В. И. Ленина Казань: Б. и., 1989.
2. Девятова, М.В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы. – Ленинград: Медицина, 1983.
3. Епифанов, В. А. Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение профилактика) - М.: МЕДпресс-информ, 2004. -2-е изд., испр. и доп.
4. Коган, О.Г., Шмидт, И.Р. и др. Теоретические основы реабилитации при остеохондрозе позвоночника/.- Новосибирск: Наука, 1983.
5. Федчук, Д.В., Федчук, В.В. Методика применения силовых тренажеров в физической реабилитации при многоуровневым остеохондрозе шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. В сборнике: Наука и образование в XXI веке Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 3 частях. ООО "АР-Консалт". 2015. С. 58-60.
6. Федчук, Д.В., Никифорова, О.Н., Никифоров, Д.Е., Федчук, В.В. Влияние механотерапии на структурно-функциональные изменения опорно-двигательной системе у людей с остеохондрозом шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. В мире научных открытий. 2015. № 8.1 (68). С. 586-593.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Хаммухамедов Р. Д., Тажибаев С. С.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент,
Узбекистан

Ключевые слова: юные борцы, аэробная и анаэробная выносливость, нарушение водного баланса, мышечная работа, кислородный долг.

Актуальность. В статье определена динамика общей физической и функциональной подготовленности борцов греко-римского стиля на этапах подготовки к

соревнованиям. С учётом полученных результатов даны рекомендации по рациональному планированию тренировочного процесса на предсоревновательном и послесоревновательном этапах.

В оптимизации процесса подготовки спортсменов высокой квалификации важную роль играют исследования, позволяющие выявить факторы, способствующие достижению высоких спортивных результатов, определить новые подходы к повышению эффективности тренировочного процесса.

Современный поединок высококвалифицированных борцов греко-римского стиля характеризуется большой плотностью соревновательных действий на протяжении всей схватки, но наряду с высоким технико-тактическим мастерством требует соответствующего уровня скоростно-силовой выносливости, быстроты и силы.

В связи с особенностями протекания современной схватки борцов высокой квалификации и в соответствии с задачами исследования возникает необходимость в определении значимости общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля над пред и послесоревновательных этапах тренировки.

Для определения уровня общей физической функциональной подготовленности было проведено тестирование, состоящее из двух этапов.

Первое тестирование проводили непосредственно перед соревнованиями, его результаты были фоновыми. Второе проходило в 1,5-й и 10-й дни по окончании соревнований.

Программа тестирования была следующей: спортсмены после разминки выполняли контрольные нормативы: «подтягивание на перекладине», «бег на 30м», «челночный бег 3х3 с ходу», и «кистевая динамометрия (КД)». Функциональная подготовленность определялась при помощи тестов: PWC₁₇₀ и МПК, вычислялся также вентиляционный эквивалент VE/V_{O₂}). Выбор этих тестов был обусловлен тем, что они отличаются высокой надежностью и информативностью, позволяют судить о разных физических качествах спортсменов, их проведение не занимает много времени.

В табл.1 представлены данные, характеризующие динамику уровня физических качеств борцов на различных этапах подготовки.

Таблица 1. Результаты тестирования общей физической подготовленности борцов на этапах подготовки.

Нормативы	Этапы							
	Пред соревновательный		После соревновательный					
			1-й день		5-й день		10-й день	
X±δ	V%	X±δ	V%	X±δ	V%	X±δ	V%	
Бег 30м.с.	4,6±0,13	2,8	4,8±1,3	2,5	4,7±0,18	3,8	4,5±0,14	3,1
Подтягивание на Перекладине (кол-во раз)	29±3,15	10,8	21±25	15,4	23±3,15	13,6	30±3,12	10,4
Бег 30х10м.сходус.	6,06±2,33	3,53	7,02±2,17	2,94	6,09±2,32	3,36	6,07±2,15	3,2
Кистевая динамометрия, кг	58,2±2,85	4,91	56,3±3,12	5,57	58, ±3,46	5,96	56,9±2,96	5,28

Сравнение результатов тестирования общей физической подготовленности борцов в 1-й день после соревнований с фоновыми значениями показало, что они ухудшились: в беге на 30 м в среднем на 0,2 с., в подтягивании на перекладине на 8

раз; в челночном беге 3x10 м. сходу на 0,6 с.; в кистевой динамометрии на 2 кг. Характерная динамика ухудшения физической подготовленности борцов выявлена и на 5-й день послесоревновательного этапа (ПСЭ).

Однако на 10-й день ПСЭ выявлена обратная тенденция показателей тестирования общей подготовленности борцов.

К 10 дню ПСЭ практически все показатели улучшились по сравнению с фоновыми. Так в беге на 30 м. результат улучшился в среднем на 0,1 с.; в подтягивании на 5%; в беге 3x10 м. сходу средний результат практически приблизился к фоновому; показатель кистевой динамометрии имел тенденцию к улучшению.

Анализ динамики общей физической подготовленности борцов на этапах подготовки свидетельствует о том, что к 9-му дню ПСЭ в результате восстановления основных функций организма наблюдается его полное соответствие предсоревновательному уровню или фоновым данным. Конечно, следует отметить межиндивидуальные различия борцов, имеющих разный уровень тренированности на момент обследования.

Управление современным тренировочным процессом не может быть успешным без наличия у тренера объективных данных о состоянии спортсменов непосредственно в период подготовки к ответственным соревнованиям, однако не менее важно знать и динамику адаптационных процессов, которые происходят на ПСЭ.

Помочь в этом могут текущие обследования функционального и физического состояния спортсменов. Известно, что при достаточно высоком технико-тактическом мастерстве борцов основную роль в достижении победы играет высокая физическая работоспособность, то есть способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма обеспечивать работу мышц в длительном и интенсивном режимах.

Во многих видах спорта физическая работоспособность в большой степени отражает аэробную выносливость, т.е. способность организма обеспечивать длительную интенсивную работу (в зоне большой максимальной мощности). Исследования интенсивности соревновательной деятельности борцов показали, что 40-45% времени и соревновательная нагрузка обеспечивается в зоне анаэробной производительности.

При этом следует отметить, что анаэробная работоспособность играет основную роль при кратковременном выполнении упражнений с высокой интенсивностью, когда нет возможности обеспечить работающие ткани соответствующим количеством кислорода и когда в процессе работы значительно нарушается внутренняя среда организма.

В борьбе в обеспечении мышечной работы наиболее значима система потребления и транспорта кислорода или, как её часто называют, кардиореспираторная система. Поэтому диагностика реакции кардиореспираторной системы юных борцов на тестирующие нагрузки на пред и послесоревновательных этапах с учётом выполненной тренировочной и соревновательной нагрузок, а также при вынужденном снижении веса вызывает определенный интерес.

В таблице 2 приведены данные, полученные в ходе обследования функционального состояния юных борцов на предсоревновательном и послесоревновательном этапах.

Согласно результатам тестирования, приведённым в табл.2, уровень МПК на предсоревновательном этапе составил 3/63 л.мин. с размахом вариации от 3,21 до

4,65. Этим значениям МПК соответствует уровень максимальной вентиляции легких (МВЛ) 138,21 л./мин и вентиляционный эквивалент (VE/V_{O_2}) -38,57, что соответствует о достаточно эффективном респираторном обеспечении аэробного обмена в тканях.

Таблица 2. Динамика функционального состояния (кардиораспираторной системы) юных борцов греко-римского стиля, $X \pm \delta$

Этапы подготовки	Показатели				
	МПК, л/мин	МПК Мл/мин/кг	МВЛ, л/мин.	(VE/V_{O_2})	PWC_{170} кг м/мин
Пред соревнова- тельный	3,63±0,92	65, 73 ±4,17	138,21±14,3	38,57±3,8	1240±2,3
После соревнова- тельный	3,22±0,26	47,36±2,15	128,49±9,1	39,90±1,8	1178±3,5

За 2-3 дня до начала ответственных соревнований борцы проводили сгонку веса с соответствующими ограничениями в приёме пищи и воды, а также с использованием сауны. Четыре борца снизили массу на 3% , у 3-х она снизилась на 5%, у 6-х от 6 до 8% и у 2-х на 10%. После выступления в соревнованиях юных борцов вновь протестировали по той же стандартной методике.

В результате второго тестирования на ПСЭ выявлены межиндивидуальные различия в потреблении кислорода, так у кандидата в мастера спорта Т-ва МПК на предсоревновательном этапе составило в состоянии покоя 4,41 л/мин, а на ПСЭ – 23 л/мин.

В большинстве случаев (у 11 борцов) показатели абсолютных величин потребления кислорода несколько снижались. Лишь у 2-х спортсменов потребление кислорода (в показаниях относительных величин) существенно не изменилось. На ПСЭ по сравнению с первым обследованием заметно улучшились показания МПК- 3,22 л/мин, а максимальный легочный эквивалент (VE/V_{O_2}) улучшился до 39,9.

Необходимо также отметить, что стандартная работа одинаковой мощности, выполняемая в разные периоды подготовки, вызывает повышение ЧСС на ПСЭ. Это наблюдалось при работе как невысокой, так и средней мощности. Поэтому величины PWC_{170} , которые, по мнению ряда авторов, характеризуют состояние общей работоспособности, в результате соревновательной нагрузки и снижения собственного веса значительно уменьшились с 1240 до 1178кгм/мин($P<0,05$).

Потребление кислорода борцами на ПСЭ по данным абсолютных значений во время малоинтенсивной работы практически не изменилось (2,44 и 2,42 л/мин), однако во время работы средней тяжести несколько повысилось (с 3,18 до 3,43 л/мин). При анализе относительных показателей у всех испытуемых обнаружено увеличение потребления кислорода во время как мало интенсивной, так и средней по тяжести работы. Этот факт, на наш взгляд, свидетельствует об ухудшении экономизации, что обычно расценивается как признак снижения уровня аэробной производительности.

Особо нужно отметить тот факт, что на ПСЭ во время выполнения работы и малой и средней мощности у всех спортсменов уменьшился минутный объём дыхания, но увеличился процент поглощения кислорода. Величина дыхательного коэффициента у всех испытуемых во время работы малой, средней и предельной мощности достоверно изменилась ($P<0,05$) по сравнению с предсоревновательным этапом.

Таким образом, можно сделать несколько обобщений. Выполнение на предсоревновательном этапе большого объёма специфических нагрузок скоростно-силовой направленности и специальной выносливости закономерно повышает анаэробную производительность, служащую физиологической базой специальной выносливости борцов и соответственно угнетает аэробную производительность систем энергообеспечения. Об этом нельзя забывать при планировании тренировочных нагрузок к различной физиологической направленности как в одной тренировке, так и в серии занятий. Чрезмерное увлечения объёма скоростно-силовой работы может в конечном счёте привести к накоплению утомления и как следствие к спаду эффективности соревновательной деятельности борца. Включение работы аэробной направленности на пред и послесоревновательных этапах позволяет не только ускорить процессы восстановления после больших нагрузок, но и удержать достигнутый базовый уровень функциональной подготовленности.

В результате исследований установлено снижение работоспособности на ПСЭ. Основные причины этого, видимо, следует усматривать в ухудшении экономизации и уменьшении уровня максимальной аэробной производительности. Об этом свидетельствует повышение относительных величин кислородной «стоимости» стандартной работы как небольшой, так и средней мощности, а также уменьшение относительных и абсолютных величин МПК (см. табл. 2).

Во избежание отрицательных взаимодействий при развитии аэробных и анаэробных качеств соответствующие средства следует разделить во времени, т. е. разнести по разным дням предсоревновательного этапа.

Известно, что при сгонке веса в связи с потерей жидкости заметно уменьшается водный баланс организма. По данным некоторых авторов, при этом не только уменьшается объём внутриклеточной жидкости в мышечной, жировой и других тканях организма, но и понижается количество жидкости в крови. Во время утомительной мышечной работы кровь становится более вязкой, т. е. наблюдается агрегация эритроцитов (их слипание в так называемые монетные столбики).

Ухудшаются реологические свойства крови. При циркуляции по кровеносным сосудам среднего и малого диаметра возникает повышенное сопротивление кровотоку, а поэтому возможно уменьшение минутного объёма кровообращения во время работы около предельной и максимальной мощности. В свою очередь, при уменьшении объёма кровотока обычно уменьшается МПК, как это и обнаружено в нашем исследовании.

Список литературы.

1. Аракелян Б.В. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям: автореф. дис.... канд. пед. Наук / Б.В. Аракелян - М., 1980. - 25 с.

2. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёров / И.П. Дегтярёв-Киев: Здоровье, 1985. - 140 с.

3. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцирковский. - М.: ФиС, 1974. - 93 с.

4. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсменов / В.Л. Карпман, С.В. Хрущёв — М.: ФиС, 1978. - 120 с.

5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбора планирование / Г.С.Туманян.-М.: ФиС, 1984 - 44 с.

6. Фарфель В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель -М.; ФиС,1960. - 384 с.

ВЛИЯНИЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Чайка Ж. Ю., Галкина Д. О., Бондаренко Д. А.
РГСУ, Москва, Россия

Ключевые слова: гемодинамика, сердечно-сосудистая система, кардиореспираторная система, функция внешнего дыхания, гипоксия, гипоксическая тренировка, жизненная емкость легких, ЧСС, артериальное давление, САД, ДАД, ПАД, студентки.

Актуальность. Среди факторов обеспечивающих адаптацию организма к мышечной деятельности, большая роль принадлежит подвижности вегетативных функций и особенно аппарата кровообращения, функциональная способность которого определяется способностью сердечно-сосудистой системы к усилению деятельности при физических нагрузках [1]. От функциональной подвижности аппарата кровообращения зависит не только быстрота переключения различных систем организма на рабочий уровень, но и скорость восстановления [2].

Одним из методов повышения функциональных возможностей пловцов являются тренировки в условиях относительной гипоксии [3]. Данная методика включает в себя широкое использование на занятиях упражнений, сопровождающихся произвольной задержкой дыхания.

Цель: Изучение показателей функционального состояния организма, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем под воздействием длительного применения тренировки с задержкой дыхания.

Организация и методы исследования. Для определения изменений кардиореспираторных показателей, которые предположительно происходят в организме под влиянием регулярных гипоксических нагрузок был проведен эксперимент с участием студентов 1-3 курсов РГСУ, г. Москва, выбравших в качестве элективного курса плавание. Всего в исследовании принимали участие 98 девушек в возрасте от 18 до 22 лет, разделенных на 2 группы: 1 - контрольная и 2 - экспериментальная, численностью 51 и 47 человек соответственно.

Все испытуемые занимались плаванием 2 раза в неделю в течении 6 месяцев по одинаковой программе. Участникам экспериментальной группы дополнительно, на каждой тренировке, предлагалось выполнить от 3 до 7 погружений под воду на глубину 30-50 см максимальной длительности.

Контрольные измерения показателей функциональных возможностей студентов производились дважды: первый этап исследований был выполнен в сентябре 2015 года, второй в феврале 2016 года. Для определения функции сердечно-сосудистой системы в состоянии относительного мышечного покоя измеряли ЧСС и АД. Измерение АД проводилось по методу Короткова. Фиксировалось систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), рассчитывалось пульсовое артериальное давление (ПАД), как разность между САД и ДАД, среднединамическое давление (Ср.АД) = $0,42 \text{ ПАД} + \text{ДАД}$. Функция внешнего дыхания (ЖЕЛ) изучалась при помощи спирометрии. Помимо этого, для оценки устойчивости организма к гипоксии применялась гипоксемическая проба.

Результаты и их обсуждение. Проведенные исследования показали, что перед началом эксперимента частота сердечных сокращений и АД в покое у испытуемых обеих групп находилась в пределах физиологической нормы (табл.1). Однако пульсовое давление характеризующее эластичность магистральных сосудов и работу левого желудочка сердца, являясь важнейшим показателем гемодинамики, демонстрирует пониженную функцию сердечно-сосудистой системы у испытуемых обеих групп. В норме ПАД у женщин 20-25 лет должно составлять 35-45 мм. рт. ст., тогда как в контрольной группе данный показатель составил 27,23 мм. рт. ст., в экспериментальной - 34,18 мм.рт.ст., что на 32% и 15% меньше нижней границы [4].

Функция внешнего дыхания, оцениваемая по ЖЕЛ была несколько ниже данных литературы [5; 6]. Так в первой группе жизненная емкость легких составила $3560 \pm 348 \text{ см}^3$, во второй $3680 \pm 267 \text{ см}^3$.

Гипоксемическая проба, проведенная в начале эксперимента выявила низкий уровень устойчивости к гипоксии в обеих группах: $28,5 \pm 1,68$ сек – контрольная, $33,9 \pm 3,21$ сек – экспериментальная.

Таблица 1. - Изменение показателей гемодинамики и функции внешнего дыхания под влиянием гипоксической тренировки у студенток, занимающихся плаванием

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
ЧСС, уд./ мин	$72,80 \pm 1,85$	$70,11 \pm 2,34$	$71,97 \pm 3,85$	$68,57 \pm 4,44$
САД, мм.рт.ст.	$108,80 \pm 3,19$	$112,50 \pm 4,78$	$109,18 \pm 4,31$	$107,51 \pm 3,11$
ДАД, мм.рт.ст	$81,57 \pm 2,0$	$68,86 \pm 1,01^*$	$75,0 \pm 2,17$	$67,67 \pm 1,53^*$
ПАД, мм.рт.ст.	$27,23 \pm 2,61$	$43,64 \pm 2,88^*$	$34,18 \pm 3,24$	$39,84 \pm 2,32$
Ср.АД, мм.рт.ст	$93,00 \pm 9,09$	$87,19 \pm 2,22$	$89,36 \pm 3,53$	$84,40 \pm 2,50$
ЖЕЛ	3560 ± 348	3878 ± 312	3680 ± 267	4055 ± 259
Задержка дыхания, сек	$28,5 \pm 1,68$	$38,61 \pm 2,01^*$	$33,9 \pm 3,21$	$56,36 \pm 6,11^*$

Примечание: звездочкой - обозначена достоверность данных после эксперимента по отношению к данным до эксперимента

Повторное тестирование после шести месяцев регулярных тренировок показало, что частота сердечных сокращений в покое (табл. 1) и в контрольной и в экспериментальной группах снизилась незначительно – на 4% и 5% соответственно.

Анализ САД показал, что в состоянии мышечного покоя в I и во II группе данный показатель практически не изменил своих величин по сравнению с начальным уровнем.

ДАД после полугода тренировок достоверно снизилось относительно данного показателя на первом этапе в обеих группах ($P < 0,05$). Это свидетельствует о снижении суммарного давления в артериях между ударами, что в свою очередь говорит о повышении эластичности этих сосудов [2].

Наиболее очевидные изменения в функционировании сердечно-сосудистой системы можно определить по пульсовому давлению. Так в контрольной группе ПАД выросло на 60%, в экспериментальной на 16%. Данный показатель в обеих группах стал соответствовать возрастно-половым нормам, что явно свидетельствует об нормализации гемодинамики в целом и повышении эластичности магистральных сосудов в частности [7].

Жизненная емкость легких у испытуемых обеих групп выросла приблизительно на 10% (рис.1).

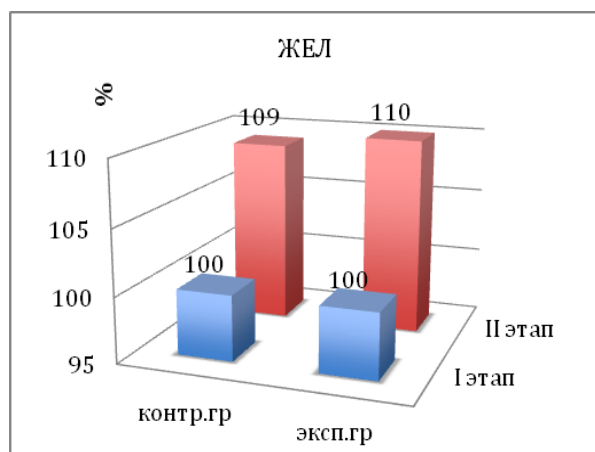


Рис.1. Изменение показателей функции внешнего дыхания под влиянием гипоксической тренировки

Гипоксемическая проба, характеризующее устойчивость организма к кислородному голоданию, явно свидетельствует об эффективности проведенного эксперимента. Так, в контрольной группе время задержки дыхания под влиянием занятий плаванием через полгода тренировок выросло на 33,5%, тогда как в группе, которая регулярно применяла специальные упражнения для развития гипоксической устойчивости, прирост составил 66%. Это на 32,5% меньше, чем в первой группе.

Выводы: Таким образом, проведенный эксперимент не выявил достоверно значимых изменений функций кардиореспираторной системы под воздействием гипоксической тренировки. В обеих группах показатели менялись однонаправленно и приблизительно в равной степени. Все положительные сдвиги в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, скорее всего, произошли под влиянием регулярных тренировок.

Список литературы.

1. Чеснокова В.Н. Сезонные изменения кардиогемодинамики у студентов с различными типами кровообращения в условиях приполярья // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Естественные науки. - 2011. - №4. - С. 84-89.
2. Пушкина В.Н., Грибанов А.В. Сезонные изменения взаимоотношений показателей кардиореспираторной системы у юношей в условиях циркумполярного региона // Экология человека. - 2012. - №9. - С. 26-31.
3. Петрова М. А., Федчук Д. В. Влияние вида спорта на развитие скоростной и скоростно-силовой подготовленности девушек 16 лет // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. трудов конференции: МГПУ. – Москва. – 2015. – С. 80-82.
4. Чайка Ж.Ю., Чеснокова В.Н., Варенцова И.А. Мониторинг здоровья студенческой молодежи как комплексная педагогическая проблема //Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2006. С. 122-126.
5. Чеснокова В.Н., Варенцова И.А., Соколова Л.В. Показатели функции внешнего дыхания у студентов с разным типом гомеостатической организации при начальной адаптации к обучению в вузе // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Естественные науки. - 2009. - №2. - С. 32-38.

6. Голубина О.А., Чеснокова В.Н., Варенцова И.А. Изменение функций внешнего дыхания у девушек при воздействии стресс-фактора в динамике сезонов года / // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. - 2011. - Т. 13. - №4. - С. 198-199.

7. Чайка Ж.Ю. Характеристика аэробной и анаэробной производительности женского организма в условиях Севера: дис. ... канд.биол. наук: 03.00.13 / Чайка Жанна Юрьевна. – Архангельск, 1996. – 162 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВОЧЕК 4-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Шарманова С. Б.,
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, художественная гимнастика, теоретическая подготовка, девочки дошкольного возраста, дидактические подвижные игры.

Актуальность исследования. В художественной гимнастике ярко проявляются такие тенденции современного спорта, как увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, ранняя специализация и «омоложение». Соответственно, на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, где реализуются дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, занимаются девочки в возрасте 4-6 лет.

Основная задача теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – формирование элементарных представлений и знаний в сфере физической культуры и спорта, а ее объем занимает 4-5% в общем бюджете тренировочного процесса, что составляет около четырех академических часов в год.

Вышеизложенное актуализирует поиск путей организации теоретической подготовки девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация и методы исследования. Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБУДО СДЮСШР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной литературы свидетельствует, что дети 4-6-летнего возраста способны усвоить адекватные уровню их психического развития знания в сфере физической культуры и спорта и уметь применять их. Учитывая незначительный бюджет времени, отводимого на теоретическую подготовку в тренировочном процессе, следует оптимизировать объём теоретических сведений в направлении приближения его к разумному минимуму (таблица 1).

При изложении детям дошкольного возраста теоретических сведений необходимо учитывать их возрастные психические особенности: ведущий вид деятельности – игра; наглядно-образное мышление; неустойчивость, произвольность внимания; преобладание процессуальной мотивации; повышенная эмоциональность; ориентация на одобрение, поощрение взрослых.

Таблица 1 – Тематический план теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах

Наименование тем	Количество часов	
	СОГ-1	СОГ-2, 3
Основы безопасности: правила поведения в спортивном зале; требования к внешнему виду, личному спортивному инвентарю	1	1
История физической культуры: художественная гимнастика как вид спорта	1	1
Организм человека: части тела, способы передвижений человека; исходные положения при выполнении упражнений	1	–
Основы личной гигиены: личная гигиена гимнастки	1	–
Организм человека: строение и основные функции организма	–	1
Здоровый образ жизни: понятие «здоровье»; компоненты здорового образа жизни	–	1

Целесообразно сообщать детям теоретические сведения непосредственно на тренировочных (практических) занятиях, отводя сообщению новых теоретических сведений пять – шесть минут в начале занятия (за исключением вводного занятия, где предусмотрен первичный инструктаж по мерам безопасности и, соответственно, время увеличивается до семи – восьми минут), повторению и закреплению (в любой из частей занятия) – не более двух – трех минут.

Излагаемый теоретический материал должен быть доступным, наглядным, информативным, эмоциональным, занимательным, образным.

Повышению познавательной активности детей способствуют дидактические подвижные игры, которые позволяют закреплять теоретические знания и представления детей в процессе двигательной деятельности, сопряженно решая задачи теоретической и других видов подготовки (физической либо технической) (таблица 2).

Таблица 2 – Примеры возможных вариантов дидактических подвижных игр

Карточка № 1
Название игры: «Полезно – вредно»
Основное двигательное содержание: бросание и ловля мяча двумя руками снизу
Оборудование, инвентарь: мяч
Педагогические задачи: 1) формировать у детей представления о полезных и вредных пищевых продуктах; 2) закреплять навык хвата мяча двумя руками; 3) закреплять навык бросания и ловли мяча с партнером способом двумя руками снизу
Описание. Дети стоят в кругу с интервалом на вытянутые руки, водящий с мячом – в центре; водящий называет какой-либо пищевой продукт (например, яблоко, конфета, творог, пирожное и т. д.) и бросает мяч одному из игроков способом двумя руками снизу. Если назван полезный продукт, игрок ловит мяч, затем возвращает его водящему аналогичным способом и говорит: «Полезно!». Если назван вредный продукт, игрок отбивает мяч двумя руками о пол и говорит: «Вредно!»
Правила: 1) применять правильный способ удержания мяча; 2) сопровождать ловлю (прием) мяча его проводкой (амортизация); 3) тот, кто ошибся и поймал мяч, вместо того, чтобы отбить его, становится водящим
Организационно-методические указания. При разучивании игры роль водящего выполняет тренер, затем организуют несколько кругов по 6-8 игроков в каждом. Игру целесообразно применять в заключительной части тренировочного занятия

Продолжение таблицы 2

Возможные варианты. Проводить игру в парах. Менять формируемые у детей представления, например, называть полезные и вредные виды деятельности: смотреть телевизионные передачи, гулять в парке, играть в компьютерные игры, слушать громкую музыку, пользоваться чужим полотенцем, чистить зубы и т. п.
Карточка № 2
Название игры: «Собери картинки»
Основное двигательное содержание: бег в быстром темпе
Оборудование, инвентарь: картинки с изображением предметов личной гигиены (расческа, заколки и резинки для волос, полотенце, зубная щетка, мочалка, носовой платок, гигиеническая губная помада, и др.) и других предметов (игрушек и др.); финишные ориентиры, обручи, булавы
Педагогические задачи: 1) формировать у детей представления о предметах личной гигиены; 2) закреплять навык бега в быстром темпе; 3) закреплять передачу эстафеты
Описание. Дети стоят в колоннах по 6-8 игроков перед линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 8-10 м – обруч, в котором лежат карточки. По сигналу первые игроки с булавой в руке бегут к финишу, выбирают из карточек, лежащих в обруче, ту, на которой изображен предмет гигиены, бегут назад и передают эстафету (булаву) следующему игроку, а выбранную карточку кладут в обозначенное место (обруч на линии старта). После того, как все команды закончили эстафету, проверяют правильность выбора карточек с предметами личной гигиены
Правила: 1) начинать эстафету по сигналу; 2) тот, кто пробежал, встает в конец строя
Организационно-методические указания. Игру целесообразно применять в основной части тренировочного занятия
Возможные варианты. Варьировать способ передвижения. Менять формируемые у детей представления, например, выбирать карточки с изображением полезных и вредных пищевых продуктов либо карточки, где изображены летние виды спорта

Итоговая оценка уровня теоретической подготовленности девочек 4-6 лет проводится в индивидуальном режиме с использованием наглядных пособий, в форме беседы по разработанным для каждой темы опросникам (таблица 3).

Таблица 3 – Пример опросника для детей 5-7 лет

Тема – Организм человека: части тела, способы передвижений
Необходимое оборудование: наглядное пособие «Человек»
1 Из каких частей состоит тело человека. Назови их, пожалуйста.
2 Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова? Глаза? Уши?
3 Как человек передвигается? Какие способы передвижений человека ты можешь назвать? А показать?
4 Какие способы передвижений животных тебе известны? Ты можешь сравнить способы передвижения человека и животных? Что между ними общего и различного? Ты можешь изобразить передвижение какого-либо животного?
5 Что еще ты можешь рассказать о человеке?
Оценка уровня знаний (представлений) детей
Высокий: ребенок знает и называет все части тела человека, объясняет их назначение; уверенно, безошибочно отвечает на все вопросы; демонстрирует эрудицию, излагает дополнительные сведения; способен называть общее и различное в способах передвижений человека и животных; называет и показывает основные способы передвижений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание), выполняет их технически правильно, точно, уверенно; выразителен в создании двигательного образа животного

Продолжение таблицы 3

Средний: ребенок называет все части тела человека, объясняет их назначение, но не всегда уверен в собственных ответах; испытывает определенные затруднения в объяснении назначения частей тела; допускает некоторые ошибки; называет и показывает не менее трех основных способов передвижений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание), выполняет их, в целом, правильно, пытается выразить образ животного; испытывает затруднения в выделении общего и различного в способах передвижений человека и животных

Низкий: отказывается отвечать или не отвечает на вопросы; часто ошибается; испытывает затруднения в перечислении основных способов передвижений человека и животных; при показе названных тренером способов передвижения допускает ошибки в основных элементах техники, слабо контролирует движения; движения не отражают двигательный образ животного

Заключение. Результаты предварительного исследования свидетельствуют о целесообразности применения дидактических подвижных игр в процессе теоретической подготовки детей 4-6 лет.

Литература:

1. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 104 с.

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шахриддинова Л. Н.

Навоинский государственный педагогический институт, Навоий, Узбекистан

Ключевые слова: физическая активность, женщины, комплексные занятия.

Актуальность. Знание особенностей влияния на организм различных видов циклических и ациклических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых определены методические подходы к разработке оздоровительных программ, проведены эксперименты по организации физической активности женщин различного возраста и подготовленности. Одной из эффективных форм физической активности женщин являются комплексные занятия, которые разносторонне влияют на организм, исключают монотонность занятий в результате целесообразного переключения с одного вида упражнений на другой или использования разнородных упражнений в различных их сочетаниях

В исследованиях ученых группировались основные виды упражнений, обладающие аэробным потенциалом. По степени значимости они были выделены в пять видов: бег на лыжах, плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба. Эффективность видов упражнений определялась энергетической стоимостью физических нагрузок. Следует заметить, что эффективность аэробных упражнений определяется по затрате килокалорий на выполнение нагрузки определённой интенсивности и длительности по времени. Указанные параметры нагрузки не были связаны с возрастным контингентом занимающихся.

Как средства оздоровления с точки зрения восстановительно-оздоровительной эффективности могут быть использованы следующие виды физической активности населения: горный туризм, плавание, лыжи, гребля, спортивные игры, систематические занятия бегом.

Такие виды упражнений, как гимнастика, плавание и бег вызывают неоднозначные реакции организма. Следовательно, определённые виды упражнений имеют избирательное воздействие на отдельные системы и функции организма в условиях наиболее выраженных влияний трудовой деятельности. Преимущественное использование упражнений в плавании в процессе комплексных занятий с женщинами фертильного возраста выражается в развитии аэробной выносливости.

Занятия на лыжах способствуют нормализации и улучшению состояния сердца, снижению холестерина и крови. Это связано с тем, что лыжные занятия в спокойном темпе являются работой на выносливость, чем физическая работа на быстроту и координацию, характерная при выполнении гимнастических, легкоатлетических и игровых упражнений.

Если учитывать избирательное воздействие видов упражнений, то не целесообразно делать вывод о большей эффективности того или иного вида упражнений. В целях решения оздоровительных задач важно найти логически оправданное соотношение и чередование видов упражнений как в структуре одного комплексного занятия, так и в процессе длительного периода оздоровительной тренировки. В этом случае на первый план выходит методика занятий с целесообразным сочетанием разнородных средств физического воспитания.

Очевидно для достижения оздоровительного эффекта требуется не только разнообразие используемых средств, но и учет физической нагрузки достаточной по интенсивности, которая должна быть «пороговой» индивидуально для каждого занимающегося.

Следовательно для лиц в возрасте до 50-ти лет все перечисленные упражнения являются доступными и адекватными. При этом важно учитывать содержание занятий, объем и интенсивность физической нагрузки с учётом пола и возраста. Естественно она должна быть оптимальной и характеризоваться соответствующими физиологическими показателями.

Эффективное воздействие на коррекцию мышечного дисбаланса оказывают комплексные занятия, сочетающие средства ритмической гимнастики и растягивающих упражнений типа стретчинга.

По сравнению с видовыми занятиями ритмической гимнастикой и атлетической гимнастикой комплексные занятия способствуют существенному развитию гибкости.

Для женщин фертильного возраста умственного труда рекомендуются комплексные занятия с беговой направленностью, в которых 60% времени отводится на выполнение ОРУ (гимнастика, стретчинг и др.) и 40% - бегу.

Эффективны также комплексные занятия длительностью 20 минут с использованием упражнений разной структуры аэробной направленности с интенсивностью 130-150 уд/мин. Меньшее влияние на уровень физического развития и уменьшение КЖС оказывают средства плавания. Однако физическая нагрузка в воде содействует повышению показателей, характеризующих функциональное состояние нервной системы.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья и коррекции функций женщин фертильного возраста является организованная двигательная активность в условиях водной среды. Среди женщин большую популярность имеют комплексные занятия, сочетающие средства разных видов физической активности с плаванием.

Очень полезны комплексные занятия, включающие степ - и аква-аэробику. Рекомендуется проведение 2-3-х занятий в неделю продолжительностью от 30 до 60 минут. Количество и продолжительность занятий зависит от индивидуальных особенностей занимающихся. Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин 1-ой и 2 - ой возрастной группы должно реализовываться в процессе 2-х разовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут в которых 45 минут выполняются упражнения на суше и 45 минут в воде.

На основании анализа доступных источников и проведенных исследований можно сказать, что в практике широко используются различные сочетания видов физических упражнений в комплексных занятиях с женщинами.

Типичные комплексные формы занятий, сочетающие средства ритмической, атлетической гимнастики и оздоровительного плавания, получают среди женщин большую популярность.

Комплексные занятия с учётом адекватных режимов физической активности, обеспечивают достижение кумулятивного оздоровительного эффекта. Обобщение опыта работы ведущих зарубежных и отечественных специалистов по внедрению новых форм двигательной активности среди женщин свидетельствует, что различные оздоровительные программы должны разрабатываться на основе учета продолжительности, достаточной интенсивности занятий, логически оправданной последовательности выполнения физических нагрузок с различным специфическим тренировочным воздействием на отдельные системы и функции организма женщин.

Технология оздоровительной тренировки должна разрабатываться на основе учёта положений теории адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним и внутренним условиям среды, методических принципов построения оздоровительной тренировки, оценки исходного уровня состояния здоровья женщин.

Общими принципами построения моделей комплексных занятий являются: использование продолжительных физических нагрузок средней интенсивности при ЧСС 135-155 уд/мин, чередование продолжительных нагрузок средней интенсивности с кратковременными нагрузками высокой (ЧСС 155-160 уд/мин) и низкой (ЧСС 95-110 уд/мин.) интенсивности, соответствие количества повторений упражнений и длительности отдыха между сериями и блоками упражнений оптимальному пульсовому диапазону, обеспечивающему достижение кумулятивного оздоровительного эффекта.

Основываясь на теории энергоинформационного обмена, В. Д.Кряжев сформулировал «биомеханико-энергетический принцип оздоровления человека», сущность которого заключается в управляемом восстановлении запрограммированных природой естественных процессов энергоинформационного обмена через приобретение оптимальных биомеханических характеристик опорно-двигательного аппарата посредством специальных физических упражнений, регулирования дыхания, психомышечной тренировки, закаливания и путем использования в питании продуктов, не утративших свои биоэнергетические свойства.

В соответствии с этой точкой зрения, «здоровье это особое психофизическое состояние, в котором человек может проявить все запрограммированные природой свойства и способности».

Приверженцами идеи «совершенного здоровья» являются и американские врачи, которые описывают совершенное здоровье, как «область существования, где человек свободен от болезней, не чувствует боли, не стареет и не умирает».

Учитывая противоречивость и общность в различных дефинициях рассматриваемого нами понятия, наши отечественные ученые дают обобщающее определение: «здоровье это психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и функциональным резервом достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания».

Большое значение для понимания рассматриваемой проблемы имеет определение «количества» или «уровней здоровья». В словаре физиологических терминов под уровнем здоровья понимается выраженность признаков, характеризующих здоровье данного лица или группы лиц. Некоторые из этих признаков могут быть выражены количественно (уровень адаптивных возможностей, функциональные резервы реагирования на различные условия, уровень работоспособности и т.д.), другие особенности здоровья (разница по сравнению с болезнью, степень «физического» духовного и социального благополучия) - характеризуются описательно.

Прагматический подход, который требует непосредственного измерения здоровья для оценки эффективности различных оздоровительных систем, указывает на необходимость понимать под уровнем здоровья количественные характеристики функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. Высокий уровень здоровья характеризуется оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности.

Заключение. Анализируя все выше изложенное мы подошли к понятию («качества здоровья»). На наш взгляд это два основных, наиболее простых показателя - «болен» и «здоров», а также – «норма» и «патология».

«Здоров» это отсутствие отклонения от «нормы» по объективным показателям. Под «нормой» обычно понимают те пределы, до которых могут изменяться количественные характеристики как морфологических, так и функциональных показателей у клинически здоровых людей, не вызывая появления нового состояния организма - состояния болезни. При этом понятие норма часто идентифицируется со среднестатистической нормой «стандартного человека». Однако хорошо известно существование внутренней биологической неоднородности здоровых людей, которая проявляется и в типах конституции, и в кровообращении, и в группах крови и т.д. Поэтому «норма» это динамическое понятие, это оптимальное состояние живой системы, при котором обеспечивается ее максимальная адаптация.

«Болен» это состояние острого заболевания или хронического заболевания в стадии обострения или декомпенсации. Наряду с этими двумя понятиями широко используется такое понятие как «практически здоровый человек», под которым понимается такое состояние организма, при котором объективно имеющиеся патологические изменения почти не отражаются на работоспособности человека.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

Юлдашев М. Р., Исроилов Ш. Ш.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: юные футболистки, обводка, вариации, управление мячом, женский футбол.

Актуальность. Процесс подготовки юных футболисток является целостной системой. В то же время контроль в этом процессе считается важным фактором, так как контроль занимает важное место в подготовке юных футболисток. Это связано с тем, что процесс развития женского футбола сильно отстаёт от мужского [1; 2; 3].

Цель работы: повышения координационных качеств юных футболисток.

Организация и методы исследования. В данной статье описано исследование по оценке сохранения равновесия у футболисток 13-14 лет. Для этого мы воспользовались методикой оценки сохранения равновесия у мальчиков и девочек В. И. Ляха [4].

1. Ведение мяча с обводкой:

а) бег на 30м с высокого старта (1-попытка);

б) бег с высокого старта перепрыгивая через кольца (2-попытка);

в) ведение мяча с обводкой (3-попытка).

2. Ведение мяча (назад). Футболист опирается одной ногой о мяч. По сигналу тренера он подкатывает мяч к себе и двигается назад. Упражнение повторить 10 раз.

В эксперименте приняли участие футболистки 13-14 лет футбольного клуба «Севинч» и футбольного клуба «Тиббиётчи». В начале и конце эксперимента были получены результаты выбранных тестов. Была проведена математико-статистическая обработка полученных данных, которая позволила определить среднеарифметические показатели, коэффициенты отклонения и вариации.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что коэффициент вариации у футболисток ФК «Севинч» и ФК «Тиббиётчи» не столь различен ($V \leq 5,81$). Согласно полученным результатам у футболисток ФК «Севинч» изменения при выполнении упражнения управление мячом правой ногой t критерий Стьюдента составил $t_{ст} = 3,44$. Этот результат можно быть достоверным с коэффициентом достоверности $P < 0,01$ или недостоверным с коэффициентом достоверности $P > 0,001$.

Таблица 1. - Оценка выполнения упражнений на равновесие у юных футболисток ФК «Севинч»

		До эксперимента			После эксперимента			$t_{ст}$	P
		X	σ	V,%	X	σ	V,%		
Ведение мяча с обводкой	1 попытка	5,48	0,26	4,69	5,08	0,16	3,19	4,16	<0,001
	2 попытка	7,27	0,18	2,52	6,84	0,24	3,53	4,49	<0,001
	3 попытка	8,17	0,25	2,99	7,71	0,20	2,65	4,56	<0,001
Управление мячом	правая нога	13,54	0,42	3,10	12,98	0,29	2,30	3,44	>0,001
	левая нога	14,24	0,66	4,61	13,34	0,29	2,21	3,95	<0,001

Таблица 2. - Оценка выполнения упражнений на равновесие у юных футболисток ФК «Тиббиётчи»

		До эксперимента			После эксперимента			t _{ст}	P
		X	σ	V,%	X	σ	V,%		
Ведение мяча с обводкой	1 попытка	5,61	0,33	5,81	5,88	0,23	3,95	2,13	>0,01
	2 попытка	7,35	0,18	2,42	7,4	0,33	4,46	0,42	>0,01
	3 попытка	8,52	0,19	2,20	8,45	0,16	1,87	0,90	>0,01
Управление мячом	правая нога	13,84	0,31	2,24	13,65	0,26	1,93	1,45	>0,01
	левая нога	13,33	0,76	5,71	13,39	0,39	2,89	0,22	>0,01

Таким образом, в экспериментальной группе мы использовали средства, которые влияют на повышение координационных способностей. Мы разработали такие упражнения, при выполнении которых положение тела меняется кардинально, и внедрили их в учебно-тренировочные занятия футболисток. Для этого мы разработали следующие упражнения: бег с мячом и без мяча в обход стоек. Например:

- на расстоянии двух метров друг от друга расставлены стойки (30м). По сигналу тренера занимающиеся пробегают это расстояние с обходом стоек без мяча, затем с мячом; бег со сменой направления в квадрате из стоек 10м x 10м;

- выполнение упражнений из второго теста вперед, назад и в сторону.

Выводы. Из вышеизложенного можно сделать вывод, что внедрение в учебно-тренировочные занятия юных футболисток специальных упражнений для развития координационных способностей будет способствовать совершенствованию технико-тактических действий.

Список литературы.

1. Выприков, Д. В. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности мастеров женского мини-футбола / Д.В. Выприков, П.Ф. Ежов // Вестник спортивной науки. М.: ВНИИФК. - № 1. - 2008. - С. 12-14.

2. Гаджиев, Г. М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля.

3. Гакаме, Р. З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет Текст. : автореф. дис. . канд. пед. наук / Р.З. Гакаме. Краснодар, 1995. - 22 с.

4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие Текст. / В.И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА

КОМПОНЕНТЫ ДЕМОГРАФИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА РЕГИОНА

Габдрахманов Н. К.

Казанский федеральный университет, Казань, Россия

Ключевые слова: демографический потенциал, геодемография, половозрастная структура населения, трудовые ресурсы, прогноз численности населения.

Актуальность. Термин «потенциал» получил широкое распространение в биологических, социальных и экономических моделях. Начиная с середины XIX - начала XX веков в научный оборот были введены различные «потенциалы», в том числе демографический. Последовательное изучение регионально-демографических особенностей территории приводит к более широкому геодемографическому анализу [1; 3; 5], учитывающему не только демографические, но и многочисленные социально-экономические связи и отношения. Особое значение имеют связи региональной демографической ситуации с территориально производственной системой, которые отражаются экономико-демографическими категориями. Наиболее общим среди них является понятие «трудовые ресурсы», имеющие важнейшую экономико-демографическую нагрузку, прежде всего в составе баланса трудовых ресурсов [8]. Анализ и составление баланса трудовых ресурсов М. Я. Сонин обозначил главной задачей экономической географии в исследовании трудовых ресурсов [7]. К вопросам комплексного изучения трудовых ресурсов относится также выявление их территориальных различий и причин, обуславливающих последнее, прогнозирование трудовых ресурсов и региональное управление ими в связи с развитием хозяйства, комплексное изучение в отдельных регионах [4].

В свою очередь географический процесс основывается на концепциях, определяющих возможности деятельности. Среди таких концепций (положений, приводимых в приемлемой для практического использования форме), положению о «потенциале» территории отводится значительное место. В переводе с латинского (применительно к нашему объекту исследования) «потенциал» определяется как совокупность (зачастую скрытых) имеющихся средств, возможностей в какой-либо области, совокупность имеющихся ресурсов для решения определенных задач. Несомненно, что эта категория относится ко всему тому, что составляет своеобразный фундамент развития любой территориальной системы.

Сегодня, как важнейшая часть национального богатства начинает рассматриваться демографический потенциал. Г. М. Федоров дифференцирует трудовой и демографический потенциал территории. Согласно такому делению под трудовым потенциалом понимается «ожидаемое количество человеко-лет пребывания в трудоспособном возрасте всего населения района», а под демографическим потенциалом территории «ожидаемая суммарная продолжительность жизни всего населения данного района, выраженная в количестве человеко-лет» [8]. В настоящее время демографический потенциал все чаще упоминается в демографических и статистических работах, а также в исследованиях социогеографов.

Под демографическим потенциалом страны часто понимается общее число ее жителей. Однако такое представление не соответствует задачам социально-экономического анализа. В ряде работ под демографическим потенциалом пони-

маются исключительно репродуктивные возможности общества, которые детерминируются численностью репродуктивно активных представителей в составе общности и их детородной активностью. В более широкой трактовке этот же подход представлен в работах Т.В. Ромашовой, которая под демографическим потенциалом понимает «показатель потенциального роста населения на основе уже сложившейся половозрастной структуры и динамики фертильности, брачности и других частных показателей» [6].

Цель работы. Все большее распространение получает представление о демографическом потенциале общества через понятие жизненного потенциала, который измеряется числом людей с учетом прожитого ими совокупного времени [2]. Этот подход сформировался на основе такого направления демографии, как потенциальная демография – направление демографического анализа, которое рассматривает население, как совокупность носителей определенного жизненного потенциала, измеряемого в человеко-годах. В основе показателей потенциальной демографии лежит время, которое в среднем предстоит прожить представителю совокупности каждого возраста в соответствии с уровнем смертности, существующим в данный период в изучаемой группе населения. В этой связи можно определенной уверенностью сказать, что демографический потенциал страны формируется молодежью.

Сводный перечень подходов к трактовке демографического потенциала был предложен М. В. Игошевым (табл.1).

Табл.1 Основные подходы к трактовке демографического потенциала [2]

Определение	Подход (автор)
Число жителей страны	Вишневский А.Г. Васин С.А. Зайончковская Ж.А.
Число жителей конкретной территории	Центр стратегических исследований Приволжского Федерального Округа
Численность и половозрастная структура населения	Мотрич Е.Л.
Набор количественных и качественных показателей групп населения в настоящее время и в ближайшей перспективе	Филимонова Н. Краснолобцев В.
Число людей с учетом прожитого ими совокупного времени	Петракова Ю.Н.
Жизненный потенциал	Э. Фильрозе Л. Хирш
Количественный и качественный потенциал воспроизводства народонаселения определенной территории (государства)	Федотовская Т.А.
Общая численность населения, его половозрастной состав, динамика роста (убыли) населения, миграционные процессы	Шалмуев А.А.
Репродуктивные возможности этноса, общности	Корешкин А.
Показатель потенциального роста населения на основе уже сложившейся половозрастной структуры и динамики фертильности, брачности и других частных показателей	Ромашова Т.В.
Показатель характеристики динамики воспроизводства населения, а также его демографических перспектив на агрегированном уровне	Эдиев Д.М.

Организация и методы исследования. Как уже говорилось, само понятие потенциала содержит две компоненты: объективную – совокупность нематериальных, трудовых, материальных и природных ресурсов, вовлеченных и не вовлеченных по каким-либо причинам в производство и обладающих реальной возможностью участвовать в нем; субъективную – способности людей, коллективов, общества в целом к использованию ресурсов и созданию максимального объема материальных благ и услуг, а также способности управленческого аппарата предприятия, организации, отрасли, хозяйственной системы в целом к оптимальному использованию всех имеющихся ресурсов. Структура демографического потенциала, а также общая схема взаимодействия демографического и социально-экономического потенциалов в таком контексте, а также с учетом существующих ресурсов и имеющихся возможностей может быть представлена в виде следующей схемы (рис. 1).

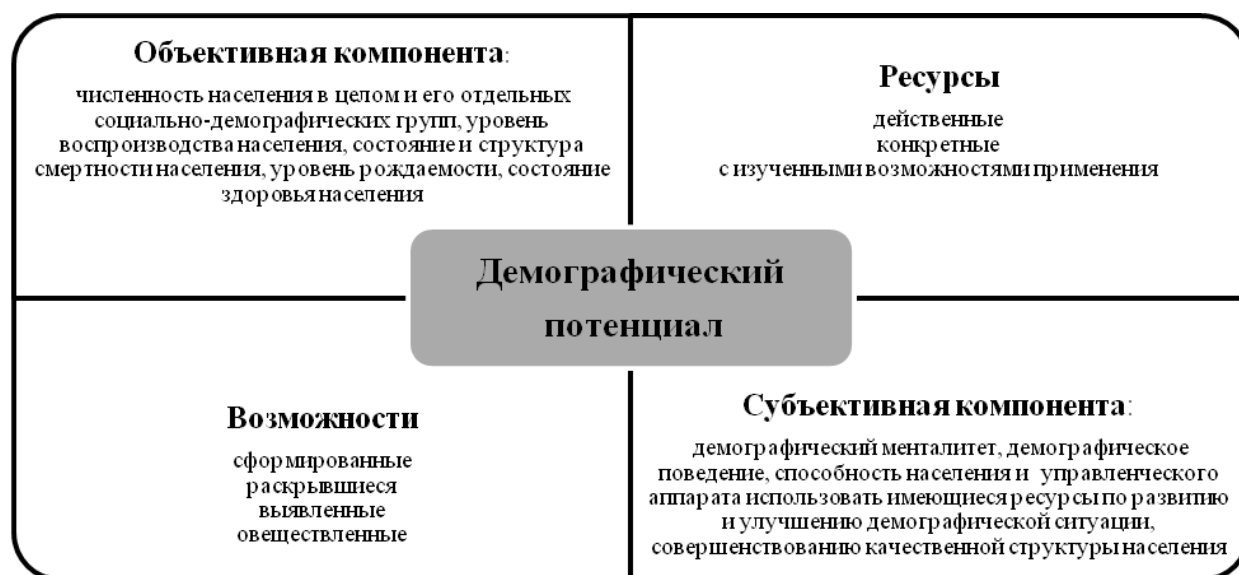


Рис.1 Структура демографического потенциала [81]

Представленная выше схема обуславливает необходимость оценки вклада каждой возрастной группы населения в демографический потенциал анализируемой территориальной единицы. В частности в данной статье речь идет о детях и подростках. Авторское определение демографического потенциала – совокупность человеческих ресурсов территории, сформированных в условиях существующей геодемографической ситуации, и которые могут быть использованы в развитии территории с учетом геодемографической обстановки, обуславливает необходимость проведения анализа демографической ситуации конкретной территориальной единицы.

На современную демографическую ситуацию Республики Татарстан оказывают влияние различные факторы. Прежде всего, это такие факторы, как естественное и механическое движение населения. В то же время важно отметить, что демографическая ситуация зависит не только от естественного и механического движения населения, но также от поведения и установок населения. Демографическое поведение выражается в принятии решения о рождении ребенка или отказе от него, о вступлении в брак или расторжении брачного союза, о миграции, об отношении к здоровью и жизни (своей и окружающих) и т.д. В процессе смены поколений происходит не только возобновление численности и структуры населения, но изменяются и стандарты демографического поведения. Эти процессы часто имеют свои региональные особенности. И то, как способность населения к возобновле-

нию поколений реализуется в действительности, во многом зависит от демографического поведения населения региона. Помимо рождаемости и смертности, необходимо особо выделить безвозвратную миграцию, играющую важную роль в изменении численности населения. Поэтому, рассматривая воспроизводство населения, стоит исходить из того, что возобновление поколений людей осуществляется в результате рождений, смертей и безвозвратных переселений.

Результаты и их обсуждения. В итоге можно выделить основные факторы (группы факторов), определяющие демографический потенциал Республики Татарстан. К ним следует отнести демографическую структуру, демографическое поведение и численность населения (Рис.2).

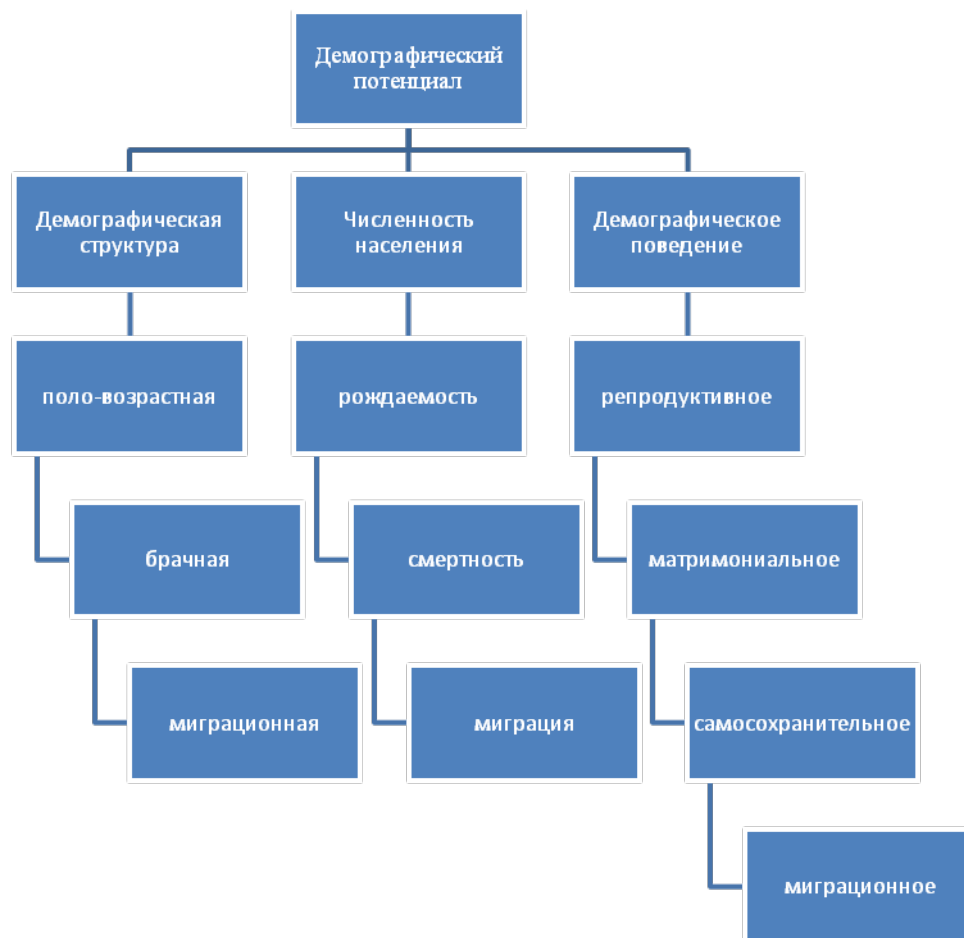


Рис.2 Формирование демографического потенциала региона.

Прогноз общей численности населения имеет весьма ограниченное значение и мало информативен. Именно поэтому в данном исследовании очень важен раздел, посвященный прогнозу численности населения отдельных возрастных групп. С социально-экономической точки зрения, важнейшее значение имеет соотношение трех основных возрастных контингентов: молодежь трудоспособного, трудоспособного и пенсионного возрастов. Именно поэтому значительно большее значение, особенно для экономического и социального планирования, имеет прогноз будущего состава населения, в первую очередь по полу и возрасту. Технически такой прогноз несложен. Он производится методом так называемой «возрастной передвижки» (или «передвижки возрастов»). Метод состоит в том, что исходная численность и структура населения «передвигается» в будущее, уменьшаясь при этом за счет

умерших (и уехавших) и пополняясь за счет родившихся (и приехавших). Следовательно, для прогноза исходными данными служат численность и структура населения и гипотезы относительно тенденций воспроизводства и миграции населения в прогнозируемом периоде.

Прогнозы делаются обычно в нескольких вариантах, один из которых - при гипотезе неизменного режима воспроизводства населения, и ряд вариантов - при различных гипотезах о вероятных изменениях уровней рождаемости и смертности. В варианте с гипотезой о постоянстве режима воспроизводства населения на всем протяжении прогнозируемого периода коэффициенты дожития и рождаемости неизменны для всего прогнозного периода. Очевидно, такой прогноз не может претендовать на предсказание будущей численности и состава населения (поскольку демографические процессы непрерывно меняются). Цель такого варианта прогноза - оценить возможные последствия длительного сохранения фактической демографической ситуации, на основе которой делается прогноз. И в этом качестве такой вариант прогноза совершенно необходим. Но наряду с ним необходимы и другие варианты прогнозов - при гипотезах о вероятных тенденциях демографических изменений.

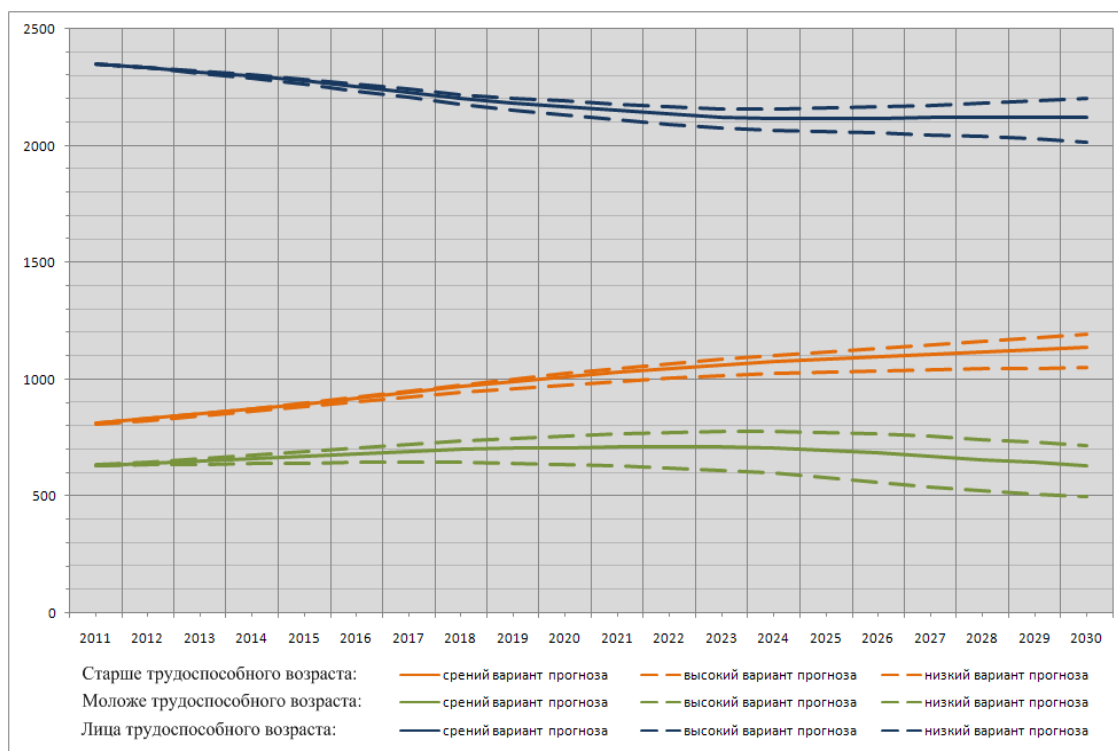


Рис.3 Прогноз структуры населения Республики Татарстан.

Выводы. В результате применения данного метода был получен прогноз численности и структуры населения республики на 20 лет вперед, до 2030 г. (Рис.3).

Список литературы.

1. Габдрахманов Н.К., Рубцов В.А. Демографический потенциал республики Татарстан: анализ, оценка, территориальные различия // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2012. № 6-1. С. 145-155.
2. Игошев М.В. Демографический потенциал Предуралья: социально-демографические аспекты развития физической культуры и спорта: монография / М.В. Игошев; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь: Изд. Пермского гос. университета, 2011. - 260 с. Исаева Е.Ю., Рубцов В.А., Габдрахманов Н.К.

3. Основные направления динамики трудоресурсного потенциала республики Татарстан // Известия Смоленского государственного университета. 2014. № 4 (28). С. 262-274.

4. Ковалев С.А., Ковалева Н.М. География населения СССР. М.: Изд-во МГУ, 1980. - 287 с.

5. Литвинов А.А., Рубцов В.А., Габдрахманов Н.К., Исаева Е.Ю., Ахунзянова Г.Р., Булатова Г.Н. Зонирование территорий республики Татарстан и Удмуртской республики по уровню демографического потенциала // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2013. № 6-3. С. 123-130.

6. Ромашова Т.В. Введение в экономическую и социальную географию. М.: КНОРУС, 2006.

7. Сонин М.Я. Актуальные проблемы использования рабочей силы в СССР. М, 1965, - 279 с.

8. Федоров Г.М. Геодемографическая обстановка: Теорет. и метод. основы / Под ред. Н.Т.Агафонова. - Л.: Наука. Ленингр. отделение, 1984. - 112 с.

РАЗВИТИЕ СЕТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН: СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ

Габдрахманов Н. К.¹, Ермолаева П. О.², Носкова Е. П.²

¹Казанский федеральный университет, Казань, Россия

²ГБУ «Центр перспективных экономических исследований Академии наук Республики Татарстан», Казань, Россия

Ключевые слова: социальная инфраструктура, физическая культура, спортивные учреждения, геодемография, социальная удовлетворенность.

Актуальность. В настоящее время сложно оценить эффективность функционирования объектов социальной инфраструктуры только с точки зрения обеспеченности [1; 4], намного большее значение приобретает показатель удовлетворённости населения получаемыми услугами [2].

Целью исследования - оценка удовлетворенности населения Республики Татарстан качеством услуг в социальной сфере, предоставляемых учреждениями различного типа на территории Республики Татарстан.

Организация и методы исследования:

- изучение удовлетворённости населения Республики Татарстан различными качественно-количественными параметрами деятельности учреждений физкультуры и спорта республики;

- анализ удовлетворенности потребителей учреждений социальной сферы спектром и качеством предоставляемых услуг;

- выявление основных проблем в работе учреждений физкультуры и спорта республики [3].

Результаты и осуждения. В результате проведенного социологического исследования населения Республики Татарстан качество услуг в учреждениях физической культуры и спорта республики было оценено татарстанцами в среднем на «хорошо» и выше. Минимальная средняя оценка по всей выборке была получена относительно качества услуг, оказываемых спортивными училищами (3,89 балла) и комплексами стендовой стрельбы (3,95); максимальные – ледовыми дворцами (4,49), дворцами водных видов спорта, плавательными бассейнами (4,46), физкультуры

турно-оздоровительными (спортивными) клубами (фитнес-центрами, спорткомплексами, дворцами спорта) (4,46), центрами (дворцами, комплексами) волейбола (4,32), дворцами (центрами, клубами, студиями) боевых искусств (единоборств) (4,3) (таблица 3.2).

Жители районов первого кластера по сравнению с остальными респондентами поставили максимальные средние оценки относительно качества услуг в таких учреждениях, как детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ДЮСШОР) (4,3), институт физической культуры (4,2), дворец водных видов спорта, плавательный бассейн (4,57), центр (дворец, комплекс) баскетбола (4,34), стадион (4,16), лыжная база (4,34). Столь высокие оценки объясняются прежде всего тем, что в первый кластер входит столица республики – г. Казань, где, во-первых, имеют место все анализируемые учреждения, а во-вторых, жители районов второго кластера в целом хорошо оценили качество услуг, выставив, по сравнению с остальными респондентами, максимальные средние оценки относительно качества услуг, предоставляемых комплексом стендовой стрельбы (4,5). Высокие оценки (4 балла и выше) были выставлены также относительно качества услуг в следующих учреждениях: детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ДЮСШОР), дворец водных видов спорта, плавательный бассейн, центр (дворец, комплекс) баскетбола, центр (дворец, комплекс) тенниса, ледовый дворец, лыжная база, физкультурно-оздоровительный (спортивный) клуб (фитнес-центр, спорткомплекс, дворец спорта). Наиболее низкие оценки, по сравнению с респондентами из других районов, были поставлены по качеству услуг в спортивных училищах (3,67), институтах физической культуры (3,93). Средние баллы ниже оценки «хорошо» были получены также относительно качества услуг в центрах (дворцах, комплексах) волейбола, стадионах, дворцах (центрах, клубах, студия) боевых искусств (единоборств).

Жители районов третьего кластера продемонстрировали наиболее низкую удовлетворенность качеством услуг большинства учреждений физической культуры и спорта, исключение составили только 4 типа учреждений: спортивное училище, институт физической культуры, дворец водных видов спорта, плавательный бассейн, стадион.

Респонденты, проживающие в районах четвертого кластера, больше других удовлетворены качеством услуг в таких учреждениях, как: детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) (4,38), центр (дворец, комплекс) волейбола (5), центр (дворец, комплекс) тенниса (4,5), ледовый дворец (4,75), дворец (центр, клуб, студия) боевых искусств (единоборств) (5), физкультурно-оздоровительный (спортивный) клуб (фитнес-центр, спорткомплекс, дворец спорта) (4,82). Однако эти же респонденты меньше других довольны качеством услуг, предоставляемых стадионами (3,75) и лыжными базами (3,67); кроме того, низко было оценено качество услуг спортивных училищ (3,75).

В районах пятого кластера отсутствуют данные относительно некоторых из анализируемых типов учреждений, таких как: центр (дворец, комплекс) баскетбола, центр (дворец, комплекс) тенниса, стадион, дворец (центр, клуб, студия) боевых искусств (единоборств)). Это связано с тем, что в населенных пунктах этого кластера, в которых проводился опрос, не оказалось респондентов, обращавшихся к их услугам (чаще всего, в виду отсутствия их в местах проживания респондентов). Представители этих районов выше других оценили качество услуг, оказываемых

спортивными училищами (4,5). Отметим, что все средние оценки респондентов этой группы выше ил и равны 4 баллам (Табл.1).

Таблица 1 - Средние оценки респондентов качества услуг государственных учреждений физкультуры и спорта по 5-балльной шкале, где «1» - наихудшая оценка, «5» - наилучшая

	1 кластер	2 кластер	3 кластер	4 кластер	5 кластер	Всего
1.1. Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ)	4,15	4,10	4,09	4,38	4,11	4,14
1.2. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ДЮСШОР)	4,30	4,00	3,88	нет данных	4,00	4,22
1.3. Спортивное училище	3,90	3,67	3,88	3,75	4,50	3,89
1.4. Институт физической культуры	4,20	3,93	4,13	4,00	4,00	4,14
1.5. Дворец водных видов спорта, плавательный бассейн	4,57	4,32	4,29	4,42	4,33	4,46
1.6. Центр (дворец, комплекс) волейбола	4,44	3,75	3,67	5,00	4,00	4,32
1.7. Центр (дворец, комплекс) баскетбола	4,34	4,25	3,67	4,00	нет данных	4,20
1.8. Центр (дворец, комплекс) тенниса	4,35	4,17	3,50	4,50	нет данных	4,22
1.9. Комплекс стендовой стрельбы	4,04	4,50	3,29	4,00	4,25	3,95
1.10. Стадион	4,16	3,94	3,80	3,75	нет данных	4,07
1.11. Ледовый дворец	4,63	4,39	4,26	4,75	4,29	4,49
1.12. Лыжная база	4,34	4,31	3,64	3,67	4,00	4,19
1.13. Дворец (центр, клуб, студия) боевых искусств (единоборств)	4,56	3,71	3,56	5,00	нет данных	4,30
1.14. Физкультурно-оздоровительный (спортивный) клуб (фитнес-центр, спорткомплекс, дворец спорта)	4,46	4,59	4,16	4,82	4,20	4,46

Отметим, что большинство респондентов затруднились с оценкой количества учреждений спортивного образования (детско-юношеских спортивных школ, спортивных училищ, институтов физической культуры) в связи с тем, что не имеют личного опыта их посещения – это говорит о невысокой популярности профильного спортивного образования.

Удовлетворенность количеством физкультурно-оздоровительных клубов (фитнес-центров, спорткомплексов, дворцов спорта) несколько выше: в среднем татарстанцы считают их количество достаточным или скорее достаточным в 36,5% случаях, а недостаточным или скорее недостаточным – в 23,8% случаях.

Выводы. Жители районов первого и третьего кластера продемонстрировали удовлетворенность их количеством чаще, чем другие респонденты (44,3% и 45,2% соответственно), однако среди жителей районов третьего кластера нехватка ощущается в два раза большей доле опрошенных, чем среди жителей районов первого кластера (29,7% и 13% соответственно).

Более четверти жителей районов второго кластера удовлетворены количеством спортклубов (28,7%), однако большинство – не удовлетворены (58,5%) (рисунок 1).

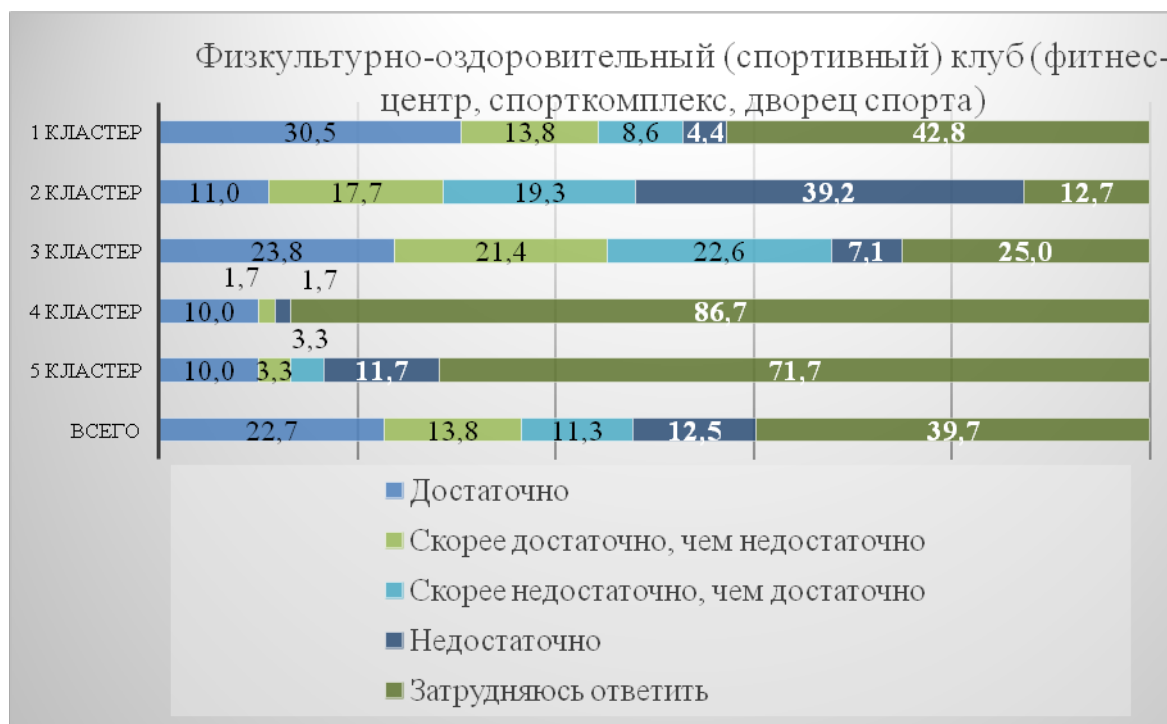


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов, проживающих в районах различных кластеров, на вопрос: «Как бы Вы оценили количество перечисленных учреждений физкультуры и спорта в Вашем городе (районе)?», %

Список литературы.

1. Gabdrakhmanov N.K., Rubtsov V.A. The objects of social infrastructure in the social image of the region shaping // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014. Т. 140. С. 419.
2. Габдрахманов Н.К. Геодемографическая инфраструктура // Международный научно-исследовательский журнал. 2012. № 5-3 (5). С. 127-128.
3. Габдрахманов Н.К., Егоров Д.О. Социальная инфраструктура региона (пространственный аспект медицинских учреждений) // Научные труды Центра перспективных экономических исследований. 2014. № 7. С. 42-47.
4. Егоров Д.О., Габдрахманов Н.К. Экономико-географический аспект социальной инфраструктуры регионов как фактор конкурентоспособности // Экологический консалтинг. 2014. № 3. С. 2-6.

НОРМЫ РУССКОГО ЯЗЫКА И ИХ ИЗМЕНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СТУДЕНЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Ермохина Е. В., Титов Н. В.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия.

Ключевые слова: ударение, говор, произношение, написание.

Актуальность. В средние профессиональные и высшие образовательные учреждения приезжают поступать абитуриенты из различных городов России и ближнего зарубежья. На территории России сосуществуют десятки диалектных говоров, отличающихся не только лексическими, но и произносительными вариантами.

ми. Волжское «оканье», южное «хиканье», среднерусское «ц» вместо «ч», донское «щ» вместо «ч», певучее московское койне (региональная группа больше диалекта), уральское «шта», ставропольское «аув» вместо «ов» в конце слова – все эти отклонения от русской орфоэпии, выдающие «географию» говорящего, незаметны для него самого и режут ухо слушателя, если он родом из другого региона или если он предъявляет к говорящему определенные речевые требования, связанные со статусом, профессией, аудиторией и т.д.

Многие ученые деятели культуры, политики и государственные деятели, будучи широко образными людьми, сохраняют местный говор. Так, например, А. М. Горький и знаменитый кардиолог Н. М. Амосов так и не избавились от «оканья», М. С. Горбачёв – от южного акцента, речь Н. С. Хрущева была полна украинизмов, как лексических, так и фонетических. Эти досадные речевые огрехи «заземляют» личность, отрицательно сказываются на имидже. Актёры, диктор радио и телевидения изучают специальный курс «Сценическая речь», помогающий овладеть произносительными нормами национального литературного языка. На российском телевидении в студиях находятся специалисты - «слухачи», фиксирующие орфографические ошибки дикторов и ведущих, что помогает избежать их в последующих передачах [1].

Правильная постановка ударения – необходимый признак и важнейшее условие грамотной речи. Объективная сложность нормативной системы ударения связана с его подвижностью, «разноместностью». В ряде случаев русское ударение играет смыслоразличительную роль. Так, например, мукА и мУка обозначают два разных понятия. Иногда ударение фиксирует сферу употребления того или иного слова. Например, семейство лавровых – ботанический термин, но вместе с тем говоря «лавровый венок», «хаос» с ударением на первом слоге – термин из области мифологической космогонии, а в обыденном смысле «хаос» с ударением на втором слоге обозначает беспорядок. Исследователи насчитывают более 5 тыс. общеупотребительных русских слов, в которых зафиксированы колебания ударений [2].

Современные произносительные нормы во многом отличаются от норм XIX в. Это вызвано нивелировкой социальных и территориальных говоров, влиянием языков-источников в заимствованных словах, сближением орфоэпии (произношения и написания), действием живых тенденций произносительной системы. Традиционные формы произношений сохранились лишь в сценарии: например, опущение мягкого знака в конце слова, укорачивание имен, замена суффикса -еч- на -еш- в прилагательных («боюс» вместо «боюсь», «копеешный», вместо «копеечный»), Пал Палыч, Ван Ваныч вместо полных Павел Павлович, Иван Иванович) [1].

Вывод: Языковая норма – это совокупность языковых средств и правил их употребления, принятая в данном обществе в данную эпоху. Она едина и общеобязательна для всех говорящих на данном языке; она консервативна и направлена на сохранение средств и правил их использования, накопленных в данном обществе предшествующими поколениями. Но в то же время она не статична, а изменчива во времени.

Список литературы.

1. Розенталь Д.Э., Голуб И.Б., Теленкова М.А. Современный русский язык, 2006. Издательство Айрис-Пресс.
2. Русский язык и культура речи: учебное пособие. Л.А. Введенская, М.Н. Черкасова. – Ростов: Феникс, 2008.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА

Муродов Ж. Ж.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: программы, летние лагеря, зилола, конструктор, Harry Summer, дети, орленок, экстремальный туризм, квалифицированные специалисты.

Целью нашей работы был анализ организационной структуры и форм детских оздоровительных лагерей в нашей стране и за рубежом.

В процессе работы нами использовались следующие методы исследования: библиографический розыск; сбор и систематизация документальной информации; критический анализ и синтез работ по проблеме.

Детский туризм занимает наиболее благородный сектор рынка туристической индустрии. Программы отдыха, призванные расширить детский кругозор, укрепить здоровье или раскрыть таланты, нацелены в конечном итоге на развитие молодого поколения - в ближайшем будущем потенциально наиболее активного в Узбекистане.

Традиционно в Узбекистане распространены детские летние лагеря, предлагающие сегодня насыщенные анимационные программы. Среди них выделяются тематические лагеря, подчиненные одной теме: палаточные с обучением элементам туризма (детский лагерь «Золотника» в Самарканде); спортивные (детская зона отдыха «Дружба», поселок Чимган, Узбекистан); конноспортивные (детский конно-туристический лагерь «Волга» в Ташкенте); существуют лагеря с оздоровительной направленностью (детский лагерь «Радуга» Акташская зона, Ташкент; детский оздоровительный лагерь «Зилола», Акташская зона, Ташкент; детский оздоровительный лагерь «Конструктор», Ташкентская область, поселок Янги Курган); с обучением английского языка (летний английский лагерь “Harry Summer”, Узбекистан, поселок Бричмулла, вблизи Чарвакского водохранилища) и т. д. Неоспоримым преимуществом обладают детские центры отдыха за рубежом, предлагающие языковую практику и погружение в новую культуру (в Греции, Турции, Болгарии, Хорватии, на Мальте и т. д.). Такие детские центры отличаются насыщенными экскурсионными и тематическими программами и позволяют общаться со сверстниками, как из стран СНГ, так и из других государств.

Многие родители выбирают для своих детей отдых у моря. По-прежнему любимыми остаются детские лагеря на Черном и Азовском море, в Крыму, в Анапе и в Евпатории, не забыт детский лагерь Артек, остается популярным детский лагерь «Орленок». Однако, детские лагеря, дома отдыха и пансионаты недалеко от “дома”, в пригородах, также предлагают интересный отдых детям любого возраста. Большинство родители и дети в настоящее время предпочитают совмещать отдых, образование и оздоровление. Все более популярными становятся детские лагеря по интересам, в которых отдых можно совместить с оздоровительными и обучающими программами, походами, приключениями, экстремальными и экзотическими турами.

Активный, приключенческий и экстремальный детский туризм. Новый вид детского отдыха, когда в детских игровых лагерях ребята включаются в сюжетно-ролевою игру, представляющую возможность совершить путешествие во времени и пространстве. В игре реализуются способности и скрытые таланты детей, связанные со знанием истории и географии, навыками художественно-прикладного творчества, спортивными выступлениями.

Обучающий детский отдых. Впрочем, некоторые родители считают, что их ребенку нужно не умение одной спичкой зажечь костер в сыром лесу, а хорошее знание иностранных языков и компьютера. Поэтому традиционно популярным видом детского отдыха остается языковое и компьютерное образование.

Отдых малышей. Появился новый (а может быть, и хорошо забытый) вид детского отдыха - выездной детский сад на природе - сюда берут малышей от 2 до 6 лет. На такой "даче" у вашего малыша не будет недостатка внимания как со стороны обслуживающего персонала – профессионалов своего дела, так и со стороны друзей – одногодков.

Как выбрать хороший лагерь? На этот счет мы хотели бы проанализировать возможные варианты всерьез, а не выбирать «вслепую» на основании банальных фраз о «незабываемом детском отдыхе». По нашему мнению, чтобы правильно выбрать программу и лагерь для ребенка родителям необходимо отказаться от некоторых серьезных заблуждений, связанных с детским отдыхом.

Заблуждение первое. Считается, что на рынке детского отдыха чудесным образом не работает закон соответствия цены и качества, и можно за маленькие деньги подобрать ребенку великолепный отдых. Дешевый отдых во многих случаях может быть просто опасным. Проведите элементарные подсчеты и определите в семейном бюджете расходы на ребенка в день, включив туда оплату жилья, питания, образования, медобслуживания, развлечений и так далее. Возможно, доля ребенка будет меньше доли взрослого, но не сильно. И если стоимость одного дня отдыха в детском лагере будет ниже стоимости Ваших расходов на ребенка, то, может быть, лучше не рисковать.

Заблуждение второе. Считается, что хороший детский отдых – это обязательно отдых за границей. Во многих случаях это не так. Чаще всего за границей лучшие бытовые условия: номера, мебель, сантехника. Но даже с питанием уже начнутся вопросы и проблемы, в рационе практически отсутствуют каши и супы, не везде хорошо с молочными продуктами. Еще больше проблем с занятостью детей. За границей другие традиции, нет педагогов и вожатых, а есть аниматоры, в их задачу не входят функции контроля над детьми. Сопровождающие, а это чаще всего студенты из регионов, в количестве 1 человек на 20-25 детей, просто не могут организовать сколько-нибудь серьезной программы. Дай Бог удержать детей от всяческих соблазнов «молодежного» в кавычках отдыха.

Заблуждение третье. Считается, что успех и качество детского отдыха определяются бытовыми условиями и комфортом. Действительно, в плохих бытовых условиях и, особенно в отсутствии психологического комфорта отдых ребенка будет испорчен. Но для успешности детского отдыха комфортного быта мало. Необходима увлекательная, содержательная, позитивная программа, проводимая квалифицированными специалистами. Ведь именно летом на отдыхе происходит стремительное развитие и взросление наших детей.

Выводы. Выбор программы летнего детского отдыха это сложная и ответственная задача, и решать ее лучше заблаговременно. Выбирать программу нужно, получив ответы на три основных вопроса:

- Как обеспечивается безопасность и здоровье детей?
- Как обеспечивается комфорт и микроклимат?
- Какова программа отдыха, насколько она соответствует возрасту и возможностям ребенка?

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНОВ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Рязанова Н. И.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: турист, досуг, досуговая программа

Актуальность. Подготовка специалиста социально-культурной сферы, ориентированного на организацию туризма и сервиса базируется на принципиально новых подходах к социальному воспитанию в условиях современного времени. Жизнь выдвинула задачу подготовки особой категории работников туристического бизнеса, специализирующихся на вопросах организации досуга туристов, поэтому преподавание у учащихся направления «туризм» такой дисциплины как «организация досуга туристов» – является актуальной.

Цель работы. Раскрыть особенности преподавания дисциплины «Организация досуга туристов».

Организация исследования. Работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК. Изучали образовательную деятельность студентов обучающихся по специальности 43.02.10 «Туризм» - квалификация специалист по туризму. Определяли особенности преподавания дисциплины «Организация досуга туристов» для учащихся Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК.

Результаты исследования. Туристы это люди, которые испытывают различные психические и физические потребности, природа которых определяет направления и виды участия этих людей в туристской деятельности. Досуг подразумевает свободный выбор туристами досуговых занятий.

На теоретических занятиях учащиеся колледжа знакомятся с основными понятиями, видами и формами досуга, с технологией организации досуговой деятельности, как системой программного обеспечения, которая строится на методиках воспитательного и образовательного процесса, определяют эффективность менеджмента, маркетинга и рекламы при организации досуговых программ. Подготовка и разработка досуговых программ – особая деятельность туристской отрасли. Программа отдыха – это объединенный общей целью или замыслом план проведения туристских, физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, познавательных и любительских занятий.

К основным характеристикам организации досуга следует отнести: добровольный выбор вида развлечений человеком; неограниченный перечень вида развлечений; комбинирование развлечений с другими занятиями (например, отдых плюс развлечение, спорт и развлечение, развлечение и обучение).

К основным видам организации досуга туристов можно отнести: туристские, спортивные, зрелищные, познавательные, обучающие, любительские и комплексные развлекательные программы. На основании такого подхода можно подобрать и формы досуговых программ: поход, слет, туристские и спортивные соревнования, эстафеты, спартакиады, фитнес, праздники, конкурсы, фестивали, карнавалы, ярмарки, дискотеки, экскурсии, лекции и беседы, встречи с интересными людьми, викторины, состязания знатоков, обучающие занятия – спортивные, танцевальные, ремесленные, драматические и комбинированные экскурсионные программы, по-

ходы выходного дня с анимационной программой, участие в шоу-программах и другие.

Формы проведения досуга очень разнообразны, это: конкурсно-досуговые программы; праздники и обряды; молодежные дискотеки; кружки в культурно-досуговых учреждениях; любительские объединения и клубы по интересам; камерные формы организации досуга (салон, гостиная); детские недели и так далее.

В последнее время все большую популярность и широкое распространение получают игровые и конкурсные программы как один из видов досуговой деятельности. В структуре современной культуры все большее место занимают увеселительные программы, различные шоу, которым отводится значительная роль в деле идейного, нравственного и художественного воспитания туристов, организации их досуга.

Главной особенностью проведения досуговой программы является ее одноразовость. Проведенную программу невозможно провести заново, даже если имелись какие-то недостатки, поэтому к подготовке досуговой программы необходимо относиться более ответственно. В период формирования досуговой программы ее организаторам следует ответить на вопросы:

а) для кого делается программа, где определяется:

возраст и пол будущих зрителей, контингент, будут ли участниками программы дети, люди старшего поколения или молодежь; социальное положение и профессиональная занятость; национальность – особенности культуры и традиций; стиль жизни отдыхающих – классический, экстремальный, «домострой»; состояние здоровья;

б) что заложено в основу досуговой программы: главная идея и цели ее достижения;

в) как построить развлекательное событие. В досуговой программе наилучшим вариантом является то, что зрители праздничного мероприятия сами становятся участниками развлечения, тогда туристы останутся довольным и запомнят его надолго.

На практических занятиях учащиеся рассматривают особенности драматургии режиссуры в организации досуговых программ, работают со сценариями развлекательных мероприятий, знакомятся со средствами художественной выразительности: музыкальное световое оформление, декорации, костюмы, используемые при подготовке и проведении досуговых программ.

Выводы. Современное общество, технический прогресс все чаще сталкиваются с тем, что недостаточно разработано сервисное обслуживание, а именно оказание услуг, которые связаны с организацией досуга туристов.

В результате изучения дисциплины «Организация досуга туристов» учащиеся Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК овладевают знаниями по истории возникновения и развития досуговой деятельности в России и за рубежом, а также теорией и методикой по подготовке и организации досуговых программ, проводимых для туристов различных возрастных и социальных категорий. Приобретают навыки подготовки и проведения досуговых программ для участников любого возраста, социального статуса и интеллекта.

Список литературы.

1. Ботнер, В.Я. Спортивно-художественные праздники, досуги, развлечения : учеб. пособие / В.Я. Ботнер ; УралГАФК .— Челябинск : УралГАФК, 2006.— 80 с.

2. Гальперина, Т.И. Режиссура культурно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации: учеб.пособие /Т.И. Гальперина.-М.: Сов. Спорт, 2006.-165 с.
3. Ловкова, Т.Б. Библиотека как центр досуга : учеб.- метод. пособие / Т.Б. Ловкова .— М. : Либерея-Бибинформ, 2009 .— 101 с. — (Библиотека и время. 21 век. Вып.102) .
4. Стрельцов, Ю.А. Культурология досуга: учеб.пособие/ Ю.А.Стрельцов; М.- Просвещение,МГУКИ, 2002.-232 с.
5. Третьякова, Т.Н. Анимационная деятельность в социально-культурном сервисе и туризме: учеб.пособие/ Т.Н.Третьякова.-М.: Академия,2008.-269 с.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Файзиев Я. З., Свечникова Д. В.

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: физкультминутки, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, физическая нагрузка.

Актуальность. Воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Забота о здоровье людей неотделима от развития физической культуры и спорта.

Правительство большое внимание уделяет улучшению постановки физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов, созданию благоприятных условий для развития физической культуры. Огромную часть забот о физическом воспитании государство берет на себя.

В нашей стране физическое воспитание осуществляется в первую очередь по государственной линии. В детских садах и школах физическая культура— обязательный предмет. Два раза в неделю дети занимаются на уроках физической культуры, и кроме того ведется внеклассная работа по физической культуре.

Но дети большую часть времени проводят дома. Поэтому немалая доля ответственности за их физическое воспитание возлагается на семью. Родители должны создавать своим детям благоприятные условия для сохранения и укрепления их здоровья, нормального физического развития и профилактики заболеваний. Помимо этого, родители должны руководить физическим воспитанием своих детей. Двухразовых уроков физической культуры в школе недостаточно для всестороннего физического развития детей.

Дети должны заниматься физическими упражнениями каждый день. Только в этом случае они нормально разовьются физически, сохранят и укрепят здоровье. Ребята дошкольного и младшего школьного возраста не могут самостоятельно ежедневно заниматься физическими упражнениями. Им необходимы не только контроль за физическим развитием, но и помощь со стороны родителей в приобретении спортивного инвентаря, оборудования, в выборе мест занятий, в составлении программ тренировок, непосредственное руководство этими занятиями, направленное на обучение и овладение новыми двигательными умениями и навыками (плаванием, гимнастическими упражнениями, бегом, и воспитанием таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость).

В настоящее время наши женщины имеют частично оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком до одного года, неполный рабочий день и неполную рабочую

неделю. Очевидно, что высвобожденное от работы время они могут посвятить своим детям.

Заключение. Успех воспитания детей во многом зависит от того, насколько согласованно будут работать все звенья—школа, семья, общественность. Оказать в этой согласованной работе содействие, помощь — одна из основных задач представителей педагогической науки.

Обеспечение единства школы и семьи в вопросах физического воспитания предполагает:

1. Участие родителей в физическом воспитании своих детей в семье, включая непосредственное руководство занятиями физическими упражнениями;

2. Контроль родителей за физическим развитием и физической подготовленностью детей;

3. Создание благоприятных условий для занятий физическими упражнениями детей дома;

4. Привлечение родителей к оборудованию и строительству спортивных площадок в школе и при домоуправлении, к руководству секционными занятиями в школе и при домоуправлении, к организации и проведению школьных соревнований, туристических походов, к агитационно-пропагандистской работе по вопросам физической культуры среди родителей и школьников;

5. Воспитание у своих детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

6. Участие в соревнованиях между семьями по различным видам спорта;

7. Организация в условиях дома различных форм занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, турпоходы, подвижные игры и др.

Уровень организации физической культуры в семье в настоящее время соответствует требованиям времени.

Список литературы.

1. Каримов И. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Том 9 – Т.; Ўзбекистон, 2001 -432 бет.

2. Каримов И. Баркамол авлод – Ўзбекистон тарққийетининг пойдевори. Шу номли тўпламда. Т., 1998.

3. Баркамол авлод орзуси. Тўплам. Тузувчилар: Ш.Қурбонов, Р. Ахмадинов, Ҳ. Саидов. – Т. 1999. – 182 бет.

4. Родителям о физическом воспитании детей в семье. А.К.Атаев., Б.В.Сермеев. Т. «Ўқитувчи» 1983.3-5 с.

7. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аверина Л. Ю., Ногаец О. А.
ФГБОУ ВО «КубГУ», Краснодар, Россия

Ключевые слова: самостоятельная физкультурная деятельность, самовоспитание, саморазвитие, потребностно-мотивационная сфера, ценностные ориентации, нравственное воспитание.

Актуальность. Основная цель физкультурного образования это духовное и физическое преобразование молодого человека в соответствии с запросами общества. Однако этот процесс должен происходить не стихийно, а через систему нравственных установок и ценностных ориентаций, в результате целенаправленного педагогического процесса. Эффективность этого процесса зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования потребностей в сфере физической культуры, основанный на единстве физического, интеллектуального и нравственного воспитания [3; 5; 6].

В целостном развитии личности нравственное воспитание является ведущим, систематизирующим компонентом и осуществляется с целью развития высокоморальных мотивов поведения и деятельности, привития качеств гражданина, потребности добра и творчества, постижения единства нравственного сознания и поведения на основе морально-волевой активности и саморегуляции [6].

Следовательно, искусство воспитания состоит в том, чтобы как можно раньше пробудить у студента стремление к самовоспитанию и саморазвитию. Самовоспитание призвано укреплять и развивать способность к добровольному выполнению обязательств, формировать моральные чувства, необходимые привычки поведения, волевые качества, стремление студента к саморазвитию физических кондиций. Во многом это зависит от осознания всей значимости физических упражнений, качества знаний, выработки интереса ко всему, что связано с улучшением эффективности физкультурной деятельности [1; 2; 4].

В Кубанском государственном университете работа со студентами 1 курса начинается с диагностики актуальных мотивов физкультурной деятельности и системы ценностных ориентаций, уровня здоровья и физической подготовленности (по Г. Л. Апанасенко, К. Куперу). После чего для каждого студента разрабатывается «Актуальная модель физического развития и потребностно-мотивационной сферы», где дается анализ наличного уровня физической подготовленности и физического (соматического) здоровья, указываются слаборазвитые физические качества и звенья функциональной системы организма, отмечается степень использования резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, а также актуальные мотивы физкультурной деятельности.

Процесс развертывания самостоятельной физкультурной деятельности начинается с разработки «Перспективной персонифицированной модели физического саморазвития», с учетом индивидуального функционального и физического профиля, потенциальных возможностей организма, преобладающих мотивов физкультурной деятельности и спортивных интересов. Данная модель создает равные

стартовые условия для каждого студента и индивидуальную траекторию развития, отвечающую его целям, потребностям и интересам, создается ситуация для внутренней дифференциации каждого студента. Исходя из актуального уровня развития физических потенций студента, проектируется перспективный уровень физической подготовленности и физического (соматического) здоровья, выступающие в роли относительных или абсолютных целей физического совершенствования.

Перед студентом ставятся перспективные, индивидуально-посильные цели, как в плане функционального роста, так и в плане физического совершенства, задается и моделируется «зона ближайшего развития», проектируется и моделируется самостоятельная физкультурная деятельность студента на текущий семестр, задаются конкретные режимы деятельности для развития того или иного двигательного качества. Наряду с этим, студент совместно с педагогом на основе разработанной «Перспективной модели физического саморазвития» учится ставить перед собой промежуточные цели и задачи, выбирает средства и методы достижения этих целей, оптимальные режимы мышечной деятельности (операциональный состав).

Результативность разработанной модели педагогического процесса формирования потребности в физическом саморазвитии проверялась на основе показателей, характеризующих изменения потребностно-мотивационной сферы студента (степень выраженности интереса к предмету «Физическая культура», преобладание внутренних мотивов физкультурно-спортивной деятельности); физкультурную активность студентов (степень вовлечения в сферу этой деятельности); динамику физической подготовленности (позитивные изменения количественной оценки физического здоровья и уровня физической подготовленности).

Результаты опытно-экспериментальной работы, полученные с помощью анкетирования (высчитывался процент положительных ответов к общему числу опрошенных, с последующим ранжированием результатов) и контент-анализа «Персональных программ саморазвития», показали, что в экспериментальной группе ($n = 220$) ведущими мотивами физкультурно-спортивной деятельности до эксперимента были: укрепление здоровья (32,7%); желание стать более привлекательным в глазах противоположного пола (25,5%), улучшение телосложения (24,5 %). В конце эксперимента главенствующим мотивом выступило желание стать физически более развитым (41,8%). В свободное время в начале эксперимента занятия физкультурой и спортом у студентов экспериментальной группы по значимости занимали седьмую позицию (15,5%). После эксперимента передвинулись на вторую позицию (33,6%), уступив место только такому виду деятельности, как отдых на природе (43,6%). Вырос интерес студентов к предмету «Физическая культура» в экспериментальной группе – индекс удовлетворенности в начале эксперимента – (+0,03), по окончании – (+0,36). В контрольной группе ($n = 150$) наблюдается спад интереса к данному предмету – индекс удовлетворенности в начале эксперимента – (+0,18), по окончании – (+0,05). Количество студентов, не владеющих знаниями по программному материалу, в контрольной группе уменьшилось на 14,6%, в экспериментальной на – 27,3%.

За время эксперимента включились в самостоятельную физкультурную деятельность 55,5% студентов экспериментальной группы, при этом количество студентов систематически самостоятельно занимающихся физическими упражнениями составило 40,1% (по сравнению с 6,9% в начале эксперимента). Это свидетельствует о том, что данные студенты находятся на стадии стабильности физического саморазвития, у них высокий уровень актуализации потребности в самостоятель-

ной физкультурной деятельности. В контрольной группе лишь 26,7% студентов приступили к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, из них систематически занимаются только, 18,2% студентов. Индекс физкультурной активности студентов (методика А. М. Катикова, Н. И. Понаморева) составил к концу эксперимента 0,69 – в экспериментальной группе, 0,38 – в контрольной группе.

Такой подход в преподавании физической культуры позволяет максимально индивидуализировать и дифференцировать процесс физического воспитания применительно к склонностям и способностям студента и нацелить его на самостоятельную работу, что в свою очередь способствует формированию духовно-нравственных качеств личности и преобразованию потребностно-мотивационной сферы студента.

Выводы.

1. Модельно-целевой подход в преподавании физической культуры дает возможность нацелить студента на работу над самим собой, формировать внутренние мотивы и потребность в саморазвитии и самосовершенствовании, что в свою очередь способствует развитию и коррекции не только волевых качеств, но и духовно-нравственной сферы студента.

2. Направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной сферы, способствует нравственному воспитанию студентов – усвоению и принятию ими норм и принципов общественной культуры, где физическая культура является одним из ее видов, и реализации их в собственном поведении.

Список литературы.

1. Аверина Л.Ю. Морфологические и функциональные показатели физического развития: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2010.

2. Аверина Л.Ю., Шлюбуль Е.Ю. Здоровьесберегающие основы жизнедеятельности студентов: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2012.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для студентов вузов. М.: КНОРУС, 2013.

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов. М.: КНОРУС, 2012.

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. 4-е. изд. Ростов н/Д.: Феникс, 2014.

6. Дианов А.Н. Физическая культура и социокультурное развитие личности студента: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2012.

7. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. М.Я. Виленского. М.: КНОРУС, 2012.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИАТЛОНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗАХ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ ФСБ РОССИИ

1 Бакаев В. В., 2 Челябинов В. В.

1 СПб ПУ Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

2 Курганский ПИ ФСБ России, Курган, Россия

Ключевые слова: факторы, кадеты, полиатлон, вузы пограничных органов ФСБ России, военно-прикладная направленность, физические и морально-волевые качества.

Аннотация. В статье обоснованы факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России. К ним относятся: ярко выраженная военно-прикладная направленность полиатлона, комплексное и гармоничное развитие физических качеств у кадетов с помощью упражнений полиатлона. Важными факторами являются: формирование навыков в стрельбе из винтовки у кадетов в ходе занятий, с использованием полиатлона; воспитание морально-волевых качеств в ходе тренировки и соревновательной деятельности по полиатлону; формирование физической готовности и навыков в преодолении водных преград у кадетов, необходимых для службы в пограничных органах ФСБ России. Авторы обращают внимание также на воспитание военных и патриотических качеств у кадетов и отказ от вредных привычек в ходе систематических занятий полиатлоном.

В настоящее время значительное внимание уделяется подготовке школьников в кадетских классах и корпусах к обучению в вузах различных силовых структур. На этапе их обучения в кадетских классах и корпусах формируются необходимые качества и навыки для будущей военно-профессиональной деятельности. Военно-прикладная направленность обучения требует пересмотра взглядов на организацию и проведение физической подготовки с кадетами [9]. Необходим подбор таких упражнений, которые бы в наибольшей степени соответствовали особенностям их будущей военно-профессиональной деятельности [1-8]. Таким универсальным средством может служить полиатлон [9]. Полиатлон представляет собой комплексные спортивные многоборья, включающие в себя упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также на формирование военно-прикладных навыков, необходимых в будущей военно-профессиональной деятельности. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов [9]. В ходе занятий полиатлоном формируются навыки в стрельбе из винтовки, преодоления водных преград и передвижения на лыжах. Школьники старших классов, пройдя такую подготовку в кадетских классах и корпусах, приходят в вузы пограничных органов ФСБ России хорошо обученными и морально готовыми к перенесению всех тягот воинской службы. Практика показывает, что они быстрее адаптируются в воинском коллективе, лучше переносят физические нагрузки и более устойчивы к службе.

Служба при обучении в вузах пограничных органов ФСБ России требует от курсантов проявления самообладания, ответственности, целеустремленности, дисциплинированности и других личностных качеств. Да и сама будущая военно-профессиональная деятельность в пограничных органах ФСБ России требует высокой физической и морально-волевой готовности к ней [10]. Поэтому важно, чтобы каждый кадет при поступлении в вуз, учился с максимальной эффективностью и отдачей. Это требует решения проблемы быстрой адаптации кадетов к учебной, а затем после окончания вуза и к военно-профессиональной деятельности в пограничных органах ФСБ России. Практика показывает, что дезадаптация может стать толчком к потере мотивации у кадетов для освоения профессии офицера-пограничника. Поэтому создание условий для формирования мотивации у кадетов к будущей военно-профессиональной деятельности в пограничных органах ФСБ России приобретает первостепенное значение.

На основании анализа данной научной проблемы было выявлено противоречие между необходимостью формирования военно-профессиональной направлен-

ности у кадетов к учебной деятельности в вузах пограничных органов ФСБ России и слабыми ее показателями, негативно влияющими на этот процесс.

Практика показывает, что задачи формирования военно-профессиональной направленности у кадетов к учебной деятельности в вузах пограничных органов ФСБ России решаются без использования полиатлона в системе их физической подготовки. Отсутствует единое понимание у преподавателей по физической подготовке кадетов о необходимости формирования у них военно-профессиональной направленности с использованием полиатлона. С целью разрешения данного противоречия нами был проведен опрос преподавателей по физической подготовке обучающихся кадетов. Всего в исследовании приняло участие 84 преподавателя. В ходе исследования выявлялись факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

В ходе данного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России. К ним относятся: ярко выраженная военно-прикладная направленность полиатлона, комплексное и гармоничное развитие физических качеств у кадетов с помощью упражнений полиатлона. Важными факторами являются: формирование навыков в стрельбе из винтовки у кадетов в ходе занятий, с использованием полиатлона; воспитание морально-волевых качеств в ходе тренировки и соревновательной деятельности по полиатлону; формирование физической готовности и навыков в преодолении водных преград у кадетов, необходимых для службы в пограничных органах ФСБ России. Преподаватели обращают внимание также на воспитание военных и патриотических качеств у кадетов и отказ от вредных привычек в ходе систематических занятий полиатлоном.

Таблица 1 - Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России (n=84)

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель %
1	Ярко выраженная военно-прикладная направленность полиатлона	19,8
2	Комплексное и гармоничное развитие физических качеств у кадетов с помощью упражнений полиатлона	18,3
3	Формирование навыков в стрельбе из винтовки у кадетов в ходе занятий, с использованием полиатлона	15,7
4	Воспитание морально-волевых качеств в ходе тренировки и соревновательной деятельности по полиатлону	13,8
5	Формирование физической готовности у кадетов к службе в пограничных органах ФСБ России	11,2
6	Формирование навыков в преодолении водных преград у кадетов необходимых для службы в пограничных органах ФСБ России	9,3
7	Воспитание военных и патриотических качеств у кадетов в ходе систематических занятий полиатлоном	6,7
8	Отказ кадетов от вредных привычек в ходе систематических занятий полиатлоном	5,2

Выводы. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости формирования военно-профессиональной направленности у кадетов к учебной деятельности в вузах пограничных органов ФСБ России с использованием полиатлона.

Список литературы.

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки/ А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75-79.

5. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 30-34.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

7. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 17-21.

8. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

9. Зюкин, А.В. Показатели ориентации на военную службу у школьников и призывников / Р.А. Лайшев, А.В. Зюкин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 8 (90). – С. 19-23.

10. Орлов, А.И. Показатели физической готовности курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 11 (105). – С. 114-117.

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ ФСБ РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛИАТЛОНА

1 Бакаев В.В., 2 Челядинов В.В.

1 СПб ПУ Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

2 Курганский ПИ ФСБ России, Курган, Россия

Ключевые слова: педагогическая модель; кадеты образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля; боевые задачи; полиатлон.

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической модели физической подготовки кадетов, образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России, с использованием полиатлона.

Применение разработанной педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России позволило повысить психологическую устойчивость кадетов в среднем на 15 - 20%. Результаты в подтягивании у кадетов экспериментальной группы (ЭГ) выросли за период педагогического эксперимента с $8,3 \pm 0,4$ раза до $12,7 \pm 0,5$ раза; в беге на 3 км с $13,07 \pm 0,22$ до $12,34 \pm 0,21$ (мин, с). У кадетов контрольной группы (КГ) улучшение результатов не имело достоверных различий. Кроме того, кадеты экспериментальной группы имели достоверное преимущество над кадетами контрольной группы в уровне развития навыков в стрельбе, плавании и передвижения на лыжах.

В настоящее время в педагогических исследованиях широко применяется метод моделирования тех или иных явлений. Под педагогической моделью подразумевают искусственную структуру, которая используется как аналог общественного явления, связанного с обучением или воспитанием людей [1-6]. Следовательно, возникает возможность по аналогии перенести информацию с модели на педагогический процесс. В этом и состоит суть специфического метода моделирования в педагогике [7-9].

При конструировании педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России

мы использовали следующие подходы к ее построению:

- выявлялись согласующиеся элементы полиатлона и будущей военно-профессиональной деятельности;

- определялись физические качества и военно-прикладные навыки, которые следует развивать у кадетов в образовательных учреждениях пограничного профиля ФСБ России;

- устанавливались возможности исследуемого явления перемещаться из одного состояния в другое, то есть определялись возможности полиатлона для формирования физической готовности кадетов к последующему обучению в вузах ФСБ России пограничного профиля.

В своем исследовании мы использовали построение структурно-функциональной педагогической модели [4-6]. Ключевой характеристикой такой модели является отражение всех связей и структуры рассматриваемой модели с

выполняемыми функциями. При разработке данной модели определялись структурные компоненты и их взаимодействия. Затем определялись функции самой педагогической модели и всех её компонентов.

Структурные компоненты служили фундаментальными характеристиками нашей педагогической модели. Они устанавливали внутреннее устройство элементов процесса физической подготовки с использованием полиатлона: цели, задачи и особенности педагогической деятельности преподавателей. Функциональные компоненты способствовали устойчивой взаимосвязи структурных компонентов, характеризуя формирование, движение и совершенствование педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России.

Конструирование структурно-функциональной педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России позволило дать представление о целостном содержании этого процесса, внутренней структуре, взаимосвязи и взаимозависимости ее элементов.

Опираясь на вышесказанные положения, нами была разработана педагогическая модель физической подготовки кадетов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России с использованием полиатлона, которая включает целевые установки, специфические средства, методы и формы тренировки. (рис.1).

В ходе разработки этой модели использовался системный подход к ее созданию. Определяя системный подход как один из методологических подходов к исследуемому нами процессу использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России, мы исходили из того, что он демонстрирует методологический принцип моделирования деятельности преподавателей по физической подготовке в до вузовской школы.

Системный подход использовался нами как способ практического исследования нашей модели, раскрытия механизмов, обеспечивающих целостность процесса использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России. Системный подход к использованию полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России представляет данный процесс в виде модели, для которой характерны целесообразность организации физической подготовки кадетов, наличие внутренних и внешних связей. Целесообразность организации физической подготовки кадетов, с использованием полиатлона определила направленность деятельности преподавателей и кадетов. При этом мы использовали основные характеристики понятия деятельности: деятельность имеет цель, осознана, решает конкретные задачи; деятельность выступает как движущая сила развития общества и личности; деятельность системна, имея свою структуру и функции; деятельность проявляется в различных видах в зависимости от потребностей данного человека, его индивидуальных и возрастных особенностей.

Целевые установки модели были направлены на обеспечение физической готовности кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России. Кроме того, такая модель обеспечивала высокий уровень развития военно-прикладных навыков к будущей профессиональной деятельности. Используемые средства, формы и методы физической подготовки, с использованием полиатлона обеспечивали необходимый уровень развития силы, выносливости, ловкости и быстроты у кадетов.



Рис. 1. Педагогическая модель использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России

Применение разработанной педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России, позволило повысить психологическую устойчивость у кадетов в среднем на 15 -

20%. Результаты в подтягивании у кадетов экспериментальной группы (ЭГ) выросли за период педагогического эксперимента с $8,3 \pm 0,4$ раза до $12,7 \pm 0,5$ раза; в беге на 3 км с $13,07 \pm 0,22$ до $12,34 \pm 0,21$ (мин, с). У кадетов контрольной группы (КГ) улучшение результатов не имело достоверных различий. Кроме того, кадеты экспериментальной группы имели достоверное преимущество над кадетами контрольной группы в уровне развития навыков в стрельбе, плавании и передвижения на лыжах.

Выводы. Проведенные исследования показали, необходимость использования разработанной педагогической модели использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России.

Список литературы.

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75-79.

5. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 30-34.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

7. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 17-21.

8. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

9. Зюкин, А.В. Показатели ориентации на военную службу у школьников и призывников / Р.А. Лайшев, А.В. Зюкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 19-23.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУСНИКОВ К СДАЧЕ ВФСК ГТО

Банщиков А. Г.
СурГУ, Сургут, Россия

Ключевые слова: комплекс ГТО; тестирование; адаптация к учебной деятельности, студент.

Актуальность. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - основу физического воспитания населения [3].

Основной целью внедрения ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма [3].

Физическая культура, как учебная дисциплина, решает обучающие, воспитательные и оздоровительные задачи. Реализация этих задач должна обеспечить психофизическую готовность студентов к более качественной профессиональной деятельности.

Поступив в высшее учебное заведение, вчерашний школьник сталкивается с определенными психологическими проблемами. Большой объем работы, отсутствие навыков самостоятельной работы, требование к каждой дисциплине, отсутствие навыков и умений необходимые в высшей школе для успешного овладения программой вызывают большое эмоциональное напряжение. Проходит немало времени, прежде чем студент приспосабливается к новым требованиям обучения. Образ жизни студента с очень низкой физической деятельностью, приводит к снижению как физической, так и психологической активности. Проблемы адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности обусловлена тем, что в период обучения в вузе закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты, активно включались в процессе овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения.

Успешное преодоление внешних и внутренних препятствий требует обязательной мобилизации волевых качеств, а так же их развитие и самосовершенствование [6].

Цель исследования – выявить готовность студентов первого курса медицинского института Сургутского государственного университета, к готовности сдать комплекс ГТО, как с физической, так и с психологической стороны.

Материалы и методы исследования. Оценивание уровня физической подготовленности студентов проводилось на основе комплекса ГТО, тестирующих уровень развития показателей силы, гибкости, быстроты, выносливости и скоростно-силовых показателей.

У студентов первого курса медицинского института Сургутского государственного университета, в количестве 67 человек было проведено тестирование двигательной активности. Все студенты относятся к XI ступени (18-29 лет), в качестве исследования были предложены 5 тестов. У девушек: бег на выносливость - 2000

метров, бег на развитие быстроты - 100 метров, испытания на определение скоростно-силовой способности - прыжок в длину с места толчком двумя ногами, на развитие гибкости – наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, испытания на определения силы и силовой выносливости – поднимания туловища из положения лежа на спине. У юношей: бег на выносливость - 3000 метров, бег на развитие быстроты - 100 метров, испытания на определения скоростно-силовой выносливости - прыжок в длину с места толчком двумя ногами, на развитие гибкости – наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, испытания на определения силы и силовой выносливости – подтягивания из виса на высокой перекладине. Все испытания как для юношей так для девушек относятся в обязательном компоненту при сдачи комплекса ГТО.

Результаты исследования.

Каждый студент выполнял 5 тестов, согласно своей возрастной ступени.

Таблица 1. - Среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов-первокурсников (в %)

Тест	Юноши				Девушки			
	Золото	Серебро	Бронза	Не сдал	Золото	Серебро	Бронза	Не сдал
100 метров	14.3	42.9	9.5	33.3	15.2	6.6	15.2	63
2 и 3 км	-	23.8	19	57.2	25	11	16	48
Прыжок в дл. с места	65	10	25	-	11	26	26	37
Гибкость	50	25	5	20	54.3	26	11	8.7
Пресс	35	25	10	30	8.7	30.4	37	23.9

Современный комплекс ГТО незначительно легче, ежели его предшественник, но даже при этом факторе, студенты не совсем справляются с предложенными испытаниями. Как показывает результат тестирования, что в каждом из испытаний студенты испытывают трудности. Ярко выражено в беговых тестах (быстрота и выносливость).

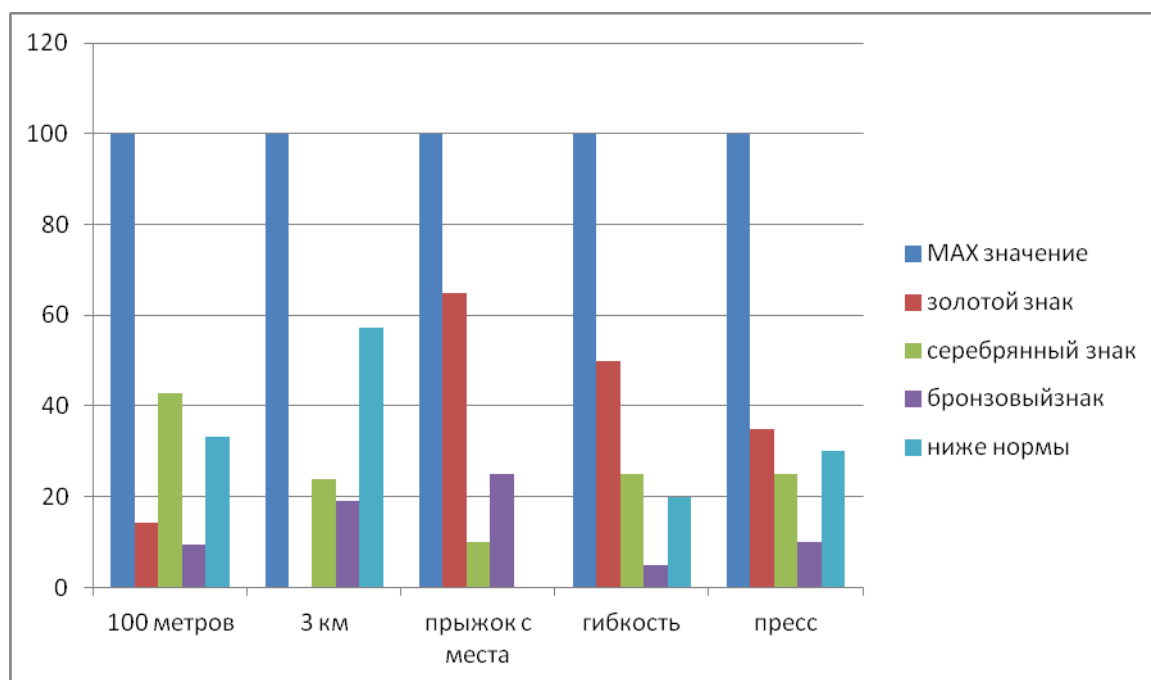


Рис.1. - Среднегрупповые показатели физической подготовленности юношей

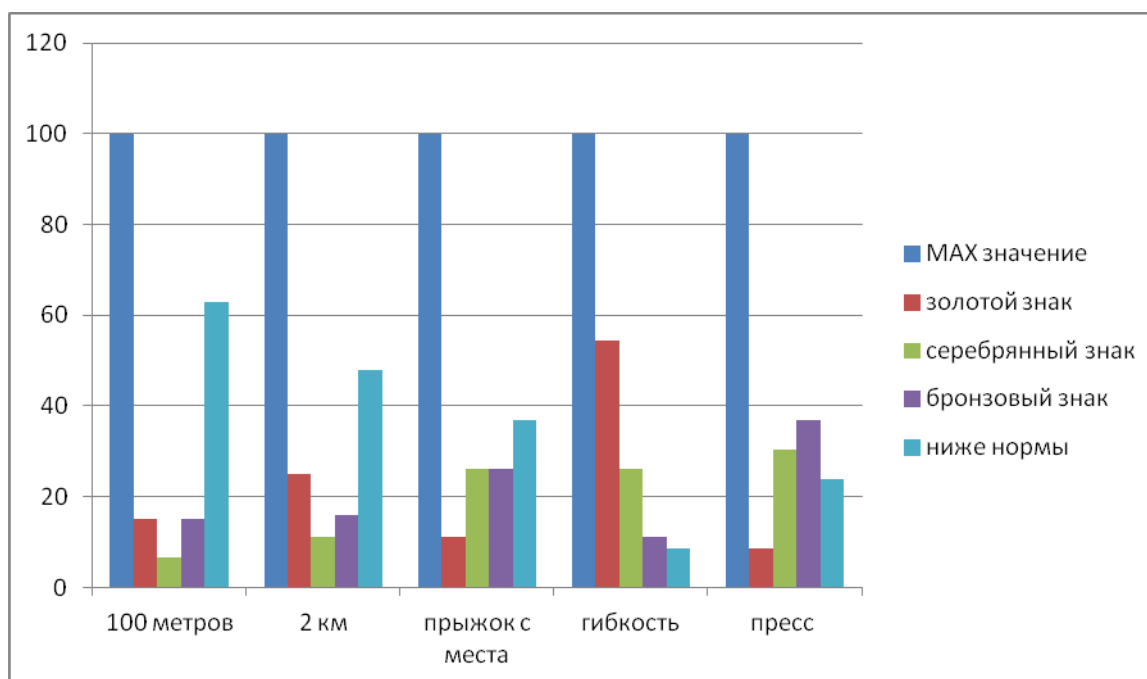


Рис.2. Среднегрупповые показатели физической подготовленности девушек

Для повышения уровня получаемых результатов рекомендуется проводить занятия по предварительному тестированию физической подготовленности студентов по программе комплекса ГТО. Это позволит избежать технических ошибок и повысит результативность достижений в процессе сдачи норм комплекса ГТО. Полученные результаты исследования могут иметь ориентирующее значение для сравнительной оценки готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО в других институтах.

Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике и дидактике высшей школы [1]. При этом специфика процесса адаптации студентов в вузах определяется различием в методах обучения, как в средней так и высшей школах. Так, например, первокурсникам недостает навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к новым требованиям обучения. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, и особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и вузе. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к разочарованию в выборе будущей профессии [2].

Известно, что именно физическая подготовленность во многом обеспечивает здоровья человека, поэтому при разработки комплекса ГТО приоритетно должен ставиться вопрос о формировании здоровья, а не о его сбережении, так как нельзя сберечь то, чего нет. Систематическая подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровьесформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы повышения уровня здоровья молодого поколения страны [4].

Список литературы.

1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе //Человек и общество: Уч. записки XIII. - Л.: ЛГУ, 1973, с. 62-69.
2. Ершова, Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе – Ж. Теория и практика физической культуры.
3. Нормативно-правовые документы по внедрению комплекса ГТО (<http://gto.ru/>).
4. Спирин, В.К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ /В.К. Спирин // Теория и практика физ. культуры. -2014. – С. 94-97.
5. Яковлев Б.П. Психологическая нагрузка в спорте высших достижений. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. С. 13-23.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА

1 Болотин А. Э., 2 Криличевский В. И., 3 Литвинов Н. В.
1 СПб ПУ Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия
2,3 НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: факторы, молодёжь Крыма, готовность к воинской службе, средства физической подготовки.

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи, респонденты отметили тесную связь эффективности воспитания молодёжи с показателями физической готовности, а также наличие недостаточного уровня подготовленности к воинской службе у молодёжи Крыма. Основными факторами являются: особенности духовно-нравственных и боевых традиций региона, а также падение интереса к воинской службе у молодёжи Крыма. Важно учитывать и такие факторы как наличие равнодушия, эгоизма, цинизма и немотивированной агрессивности у молодёжи Крыма, а также размытость понятий у них «достоинство», «совесть» и «Отечество». Важными факторами являются резко упавший престиж воинской службы у молодёжи Крыма и наличие устоявшейся девальвации военно-патриотических и духовных ценностей у молодёжи Крыма за годы отсутствия региона в составе России.

Возврат Крыма в состав Российского государства сопровождается рядом негативных явлений. Длительное отсутствие этой территории в составе России привело к падению морально-нравственных ориентиров среди молодёжи Крыма. Уровень морально-психологического состояния молодёжи Крыма остается низким. В воспитательной работе с молодёжью Крыма недостаточно учитываются особенности местного менталитета.

В настоящее время у молодёжи Крыма складывается противоречивое отношение к службе в Вооруженных Силах России. Многие молодые люди не хотят

выполнять свой воинский долг перед Россией, уклоняются от службы в армии. Данное обстоятельство обусловлено низким уровнем проводимых мероприятий по военно-патриотическому воспитанию молодёжи в Крыму. Система военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма требует модернизации с учетом современных реалий. Требуется разработка системы мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки молодёжи Крыма. Все это будет способствовать восстановлению системы военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма для обеспечения готовности к защите Отечества. Вместе с тем, опыт организации военно-патриотического воспитания в армиях зарубежных стран свидетельствует о высокой эффективности использования средств физической подготовки. [7].

В современных условиях очевидна неотложность решения острейших проблем военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Это обусловлено следующими причинами:

- резким снижением военно-патриотической работы в Крыму вследствие распада СССР;
- необходимостью улучшения деятельности по военно-патриотическому воспитанию молодёжи с учётом происходящих изменений в государственном устройстве Крыма.

В деле военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма важное место должно отводиться средствам физической подготовки. Создание современной системы военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма с использованием средств физической подготовки должно стать приоритетной задачей руководителей всех уровней региона.

В настоящее время уделяется недостаточное внимание повышению уровня готовности молодёжи Крыма к воинской службе и формированию военно-патриотических качеств у молодёжи. Практика показывает, что использование средств физической подготовки играет важную роль в развитии не только физических качеств, но и в повышении эффективности военно-патриотического воспитания молодёжи [1-3; 6]. Занятия по разным разделам физической подготовки способствуют также воспитанию морально-волевых качеств и повышению готовности молодёжи Крыма к воинской службе [3;5]. Под влиянием больших физических нагрузок во время занятий происходит расширение резервных возможностей организма, меняется общественное сознание у молодежи, которые положительно влияют на повышение эффективности ее военно-патриотического воспитания [4; 5; 7].

Для решения вышеперечисленных задач необходимо выявить факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки. Поскольку военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма предусматривает активное использование разных средств физической подготовки. С целью определения этих факторов был проведен опрос 78 специалистов по физической подготовке. Результаты исследования по выявлению этих факторов, представлены в таблице 1.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи, респонденты отметили тесную связь эффективности воспитания молодёжи с показателями физической готовности, а также наличие недостаточного уровня подготовленности к воинской службе у молодёжи Крыма. Основными факторами являются: особенности духовно-нравственных и боевых традиций региона, а также

падение интереса к воинской службе у молодёжи Крыма. Важно учитывать и такие факторы как наличие равнодушия, эгоизма, цинизма и немотивированной агрессивности у молодёжи Крыма, а также размытость понятий у них «достоинство», «совесть» и «Отечество». Важными факторами являются резко упавший престиж воинской службы у молодёжи Крыма и наличие устоявшейся девальвации военно-патриотических и духовных ценностей у молодёжи Крыма за годы отсутствия региона в составе России.

Таблица 1. - Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма (n=78)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Тесная связь эффективности военно-патриотического воспитания молодёжи с показателями физической подготовки	18,5
2	Наличие недостаточного уровня подготовленности к воинской службе у молодёжи Крыма	17,7
3	Особенности духовно-нравственных и боевых традиций региона	15,8
4	Падение интереса к воинской службе у молодёжи Крыма	14,2
5	Наличие равнодушия, эгоизма, цинизма и немотивированной агрессивности у молодёжи Крыма	10,8
6	Размытость понятий «долг», «честь» и «Отечество» у молодёжи Крыма	9,2
7	Резко упавший престиж воинской службы у молодёжи Крыма за годы отсутствия региона в составе России	7,3
8	Устоявшаяся девальвация военно-патриотических и духовных ценностей у молодёжи Крыма за годы отсутствия региона в составе России	6,5

Выводы. Выявленные факторы определяют необходимость использования средств физической подготовки для воспитания патриотизма у молодёжи Крыма. Учет этих факторов позволит оптимизировать деятельность специалистов по физической подготовке и спорту региона, а также руководителей всех уровней для повышения эффективности военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Список литературы.

1. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - с. 22-27.

2. Бакаев В.В. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств / В.В. Бакаев, В.С. Васильева // Путь науки. Международный научный журнал. Волгоград. №12(22), 2015 - с. 69-71.

3. Бакаев В.В. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры. М. № 7. 2014 – С. 16-19.

4. Бакаев В.В. Физические упражнения как средство формирования здорового образа жизни студентов / В.В. Бакаев // Путь науки. Международный научный журнал. Волгоград. №11(21), 2015 - с. 141-143.

5. Бакаев В.В. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. СПб. № 12(106) – 2013 г. С.36-39.

6. Бакаев В.В. Структура факторов, определяющих необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В.В. Бакаев, В.И. Бочкарев, В.В. Челядинов // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 2 ч. Ч.2 – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – с. 46-49.

7. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А.Ю. Чихачев [и др.]. – СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2016. – 368 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА

1 Болотин А. Э., 2 Криличевский В. И., 3 Литвинов Н. В.

1 СПб ПУ Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

2,3 НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: педагогическая технология, молодёжь Крыма, готовность к воинской службе, средства физической подготовки.

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической технологии использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма.

Мотивы использования средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии выступают в виде потребностей, которые стимулируют все стороны военно-патриотического воспитания молодежи. Авторы отмечают, что для решения вышеперечисленных задач необходимо внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодежи Крыма. Это создаст условия для подготовки молодежи к службе в армии и на флоте. Вместе с тем, авторы отмечают, что вопросы формирования физической готовности у молодежи к службе в армии и на флоте недостаточно изучены. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффективных методов использования средств физической подготовки, в интересах военно-патриотического воспитания молодежи Крыма.

В настоящее время многие молодые люди Крыма не хотят выполнять свой воинский и патриотический долг перед Россией. Они избегают больших физических нагрузок, уклоняются от первоначальной военной подготовки и от службы в армии. Данное обстоятельство обусловлено низким уровнем проводимых мероприятий по военно-патриотическому воспитанию молодежи в Крыму, недостаточно эффективно используются средства физической подготовки для этого. Система военно-патриотического воспитания требует модернизации для обеспечения физической и морально-психологической готовности молодежи Крыма к защите Отечества [6; 7].

Физическая подготовка в сфере военно-патриотического воспитания молодежи Крыма должна занимать достойное место. Она должна соответствовать дости-

жению целей военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Практика показывает, что целенаправленное использование средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма меняет ее отношение к службе в армии и на флоте. Меняется не только отношение к службе в армии и на флоте, но и поведение молодежи [1; 2; 4;5;7].

Поведение молодежи рассматривается нами в качестве главной причины, вызывающей определенный результат в сфере военно-патриотического воспитания. Средства физической подготовки обладают огромными возможностями воспитательного воздействия на молодежь Крыма с точки зрения формирования позитивного отношения к службе в армии и на флоте [3; 6; 7]. Это важно учитывать в процессе использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодежи.

Быстрота изменений в требованиях к военно-патриотическому воспитанию молодежи Крыма приводит к тому, что нужно подбирать наиболее эффективные средства физической подготовки. Поэтому главным в педагогической деятельности по военно-патриотическому воспитанию молодежи Крыма является создание условий для эффективного использования средств физической подготовки. Для решения такой задачи необходимы соответствующая технология военно-патриотического воспитания молодежи и компетенции. Следовательно, определение компетенции как основной характеристики личности молодого человека дает представление о его потребностях, мотивах использования средств физической подготовки и т.д. Компетенция представляет собой совокупность поведения, знаний, мыслительных процессов, которая обычно сказывается в процессе военно-патриотического воспитания молодежи.

Таким образом, «компетенция» - это основополагающая характеристика молодежи, которая обуславливает причинно-следственную связь с критериями эффективности использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания. Компетенция - глубинная и устойчивая характеристика личности, которая обуславливает поведение молодежи в разнообразных ситуациях по военно-патриотическому воспитанию. Компетенция предопределяет поведение молодежи и деятельность по использованию средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии.

Мотивы использования средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии выступают в виде потребностей, которые стимулируют все стороны военно-патриотического воспитания молодежи. Для решения вышесеречисленных задач необходимо внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодежи Крыма. Внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодежи создает условия для подготовки молодежи к службе в армии и на флоте [1; 3; 7]. Вместе с тем следует отметить, что вопросы формирования физической готовности у молодежи к службе в армии и на флоте недостаточно изучены. Проведенный анализ практики военно-патриотического воспитания молодежи Крыма свидетельствует об отсутствии научно обоснованной педагогической технологии формирования у нее физической готовности к службе в армии и на флоте. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффек-

тивных методов использования средств физической подготовки, в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

С целью оптимизации военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма, нами была разработана педагогическая технология использования средств физической подготовки для формирования физической и морально-психологической готовности будущих защитников Отечества к службе в армии и на флоте (рис. 1).

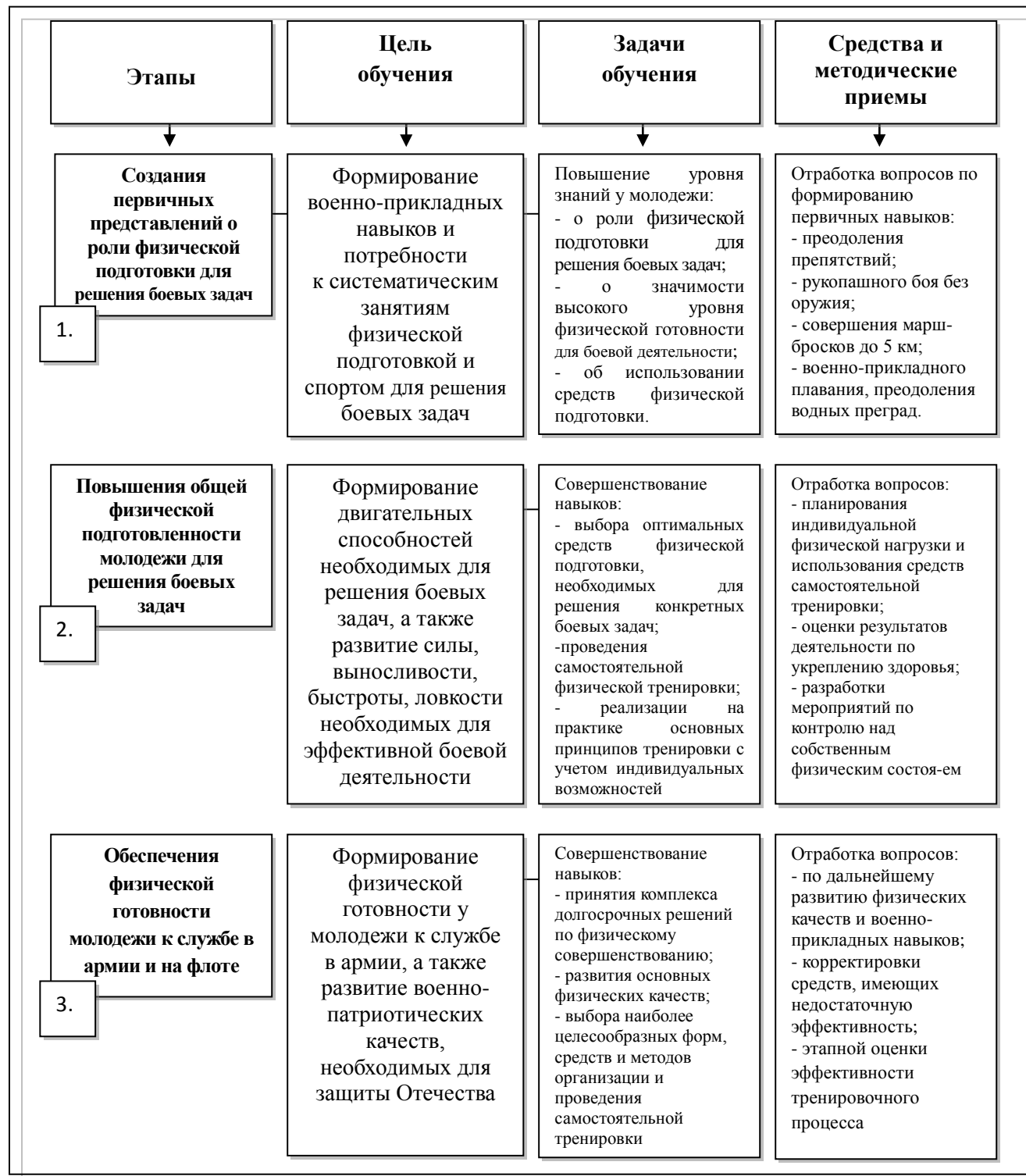


Рис. 1. Педагогическая технология использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма

Данная технология прошла апробацию в ходе педагогического эксперимента. Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической технологии использования средств физической подготовки, в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи, явились положительные сдвиги в уровне развития у них физических и военно-патриотических качеств. Показатели физической подготовленности, развития военно-прикладных навыков, психологических и морально-волевых качеств, мотивационного компонента в структуре готовности к воинской службе, специальных знаний, умений и навыков военно-патриотической направленности были достоверно выше у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в практику военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма, разработанной педагогической технологии. При этом военно-патриотическое воспитание характеризуется специфической направленностью молодёжи на формирование у неё готовности к воинской службе, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических качеств, для успешного решения боевых задач.

Список литературы.

1. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - с. 22-27.

2. Бакаев В.В. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств / В.В. Бакаев, В.С. Васильева // Путь науки. Международный научный журнал. Волгоград. №12(22), 2015 - с. 69-71.

3. Бакаев В.В. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры. М. № 7. 2014 – С. 16-19.

4. Бакаев В.В. Физические упражнения как средство формирования здорового образа жизни студентов / В.В. Бакаев // Путь науки. Международный научный журнал. Волгоград. №11(21), 2015 - с. 141-143.

5. Бакаев В.В. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. СПб. № 12(106) – 2013 г. С.36-39.

6. Бакаев В.В. Структура факторов, определяющих необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В.В. Бакаев, В.И. Бочкарев, В.В. Челядинов // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 2 ч. Ч.2 – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – с. 46-49.

7. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / А.Ю. Чихачев [и др.]. – СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2016. – 368 с.

ДУХОВНАЯ ПУСТОТА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ПРОБЛЕМА РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

Гертнер С. В., Борисова Т. В.
УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: духовная пустота, духовное развитие, современная молодежь.

Актуальность. В условиях кризиса современного российского общества и его основных институтов, затронувшего все сферы жизнедеятельности, институтов социализации (семьи и семейного воспитания, системы образования и воспитания, институтов труда и трудовой деятельности, армии), наблюдается тенденция к подмене норм ценности высокой культуры усредненными образцами массовой потребительской культуры, переориентации молодёжи от коллективистских духовных ценностей к корыстно-индивидуальным ценностям.

Недостаточное внимание к духовному развитию населения, отсутствие четко сформулированной национальной идеи и объединяющей идеологии, противоречивость государственной молодёжной политики закономерно приводит нас к крайне негативным последствиям [1].

Любые усилия по коррекции процесса социализации неизбежно будут наталкиваться на состояние всех социальных институтов российского общества и прежде всего системы образования, учреждений культуры и средств массовой информации. Проблемами молодёжи являются не только проблемы нашего молодого поколения, но и всего общества, от решения которых зависит наше будущее.

Важное место в общественных отношениях, производстве материальных и духовных благ занимает современная молодежь. Однако ее положение в обществе и степень ее участия в созидательной деятельности напрямую зависят от действий общества и государства. В настоящее время общество и государство еще не до конца преодолело потребительское отношение к молодежи, что в свою очередь сформировало иждивенческую позицию молодого поколения.

В современности усиливается процесс потери нравственных ориентиров, размывания традиционных норм и ценностей. Молодежь как переходная и нестабильная социальная группа наиболее уязвима перед негативными тенденциями современности. Так, постепенно на смену ценности труда, свободы, демократии, межнациональной терпимости, приходят потребительское отношение к миру, нетерпимость к чужому, стадность. Характерный для молодежи протестный заряд в кризисные периоды искажается, приобретая жестокие и агрессивные формы. При этом происходит лавинообразная криминализация молодежи, растет численность молодых людей с социальными отклонениями, такими, как алкоголизм, наркомания, проституция [2].

Соблюдение норм и традиций старшего поколения обеспечивает поддержание устойчивости общества. Но традиционные нормы могут устаревать – тогда они будут играть дестабилизирующую роль. То же касается инноваций: некоторые из них могут быть полезны для общества, а некоторые – губительны для него. Поэтому важно различать, какие ценности следует поддерживать, а от каких нужно отказаться.

Духовное развитие отдельного человека тесно связано с сознанием народа, политической активностью. С развитием общества изменяются социальный состав

различных групп, сферы их деятельности. Культурный человек может сформироваться только в таком обществе, где есть источники духовности. Только человек с богатым духовным миром может внести вклад в развитие культуры [1].

Молодежь, с одной стороны, – это незащищенная группа, являющаяся, скорее, дестабилизирующей силой в обществе, а с другой – это поколение, от которого зависит будущее страны. Такой особый статус молодежи рождает потребность в адекватной молодежной политике, способной решить или смягчить имеющиеся проблемы, а также направить в созидательное русло творческий потенциал молодежи.

Кризис института семьи и семейного воспитания, подавление индивидуальности и инициативности ребёнка, подростка, молодого человека, как со стороны родителей, так и педагогов, всех представителей «взрослого» мира не может не привести, с одной стороны, к социальному и культурному инфантилизму, а с другой – к прагматизму и социальной неадаптированности и к проявлениям противоправного или экстремистского характера. Агрессивный стиль воспитания порождает агрессивную молодёжь, самими взрослыми приготовленную к межпоколенческому отчуждению, когда выросшие дети не могут простить ни воспитателям, ни обществу в целом ориентации на послушных безынициативных исполнителей в ущерб самостоятельности, инициативности, независимости, лишь направляемых в русло социальных ожиданий, а не подавляемых агентами социализации [3].

Коммерциализация средств массовой информации, в какой-то мере и всей художественной культуры, формирует определённый «образ» субкультуры не в меньшей степени, чем основные агенты социализации – семья и система образования.

Современная молодёжь – это наше будущее, и поэтому, в каком направлении пойдет дальнейшее развитие России – это будет зависеть не только от успешного хода социально-экономических реформ, но и от настроения на активное участие в них молодежи.

Для координации и выработки основных направлений молодежной работы необходимо совершенствовать структуру управления молодежной работой от Федерального до муниципального уровня.

В процессе организации молодежной работы должны решаться следующие задачи:

- планирование и организация работы с молодыми людьми по месту жительства, учебы, работы, отдыха, временного пребывания молодежи; участие в выявлении проблем в молодежной среде и выработке их организационного решения в области занятости, трудоустройства, предпринимательства, досуга, быта и взаимодействие с объединениями и организациями, представляющими интересы молодежи; организация информационного обеспечения молодежи по вопросам реализации молодежной политики, взаимодействие с молодежными СМИ и молодежными редакциями СМИ; участие в социальных проектах по реализации молодежных программ;

- участие в социальных проектах по реализации молодежных программ;

- участие в социально-психологической адаптации молодых людей в организации; участие в регулировании конфликтов молодежи с внешней средой; использование социально-технологических методов при осуществлении профессиональной деятельности; освоение инновационных технологий в практике работы с молодежью;

- участие в разработке и внедрении проектов и программ по проблемам детей, подростков и молодежи; поддержка инновационных инициатив в молодежной среде;

– участие в организации деятельности детских и молодежных общественных организаций и объединений; участие в организации гражданско-патриотического воспитания молодежи; содействие деятельности спортивно-оздоровительных организаций молодежи; участие в организации досуговой деятельности.

Выводы. Задача общества и государства – оказывать всемерную поддержку молодежным общественным объединениям, которые направляют активность молодежи в сторону общественных интересов и интересов государственного развития. Государственная молодежная политика в сфере организации и обеспечения досуга молодежи должна формировать идеологию позитивных форм молодежного и детского досуга, здорового образа жизни.

Список литературы.

1. Плита, Б. А. Духовно-нравственные ценности современной молодежи / Б. А. Плита // Духовная культура молодежи в век информационных технологий : Материалы V Всероссийской студенческой науч.-практ. конф. Казань, 5 декабря 2013 года. – Казань : Изд-во Казан. гос. техн. Ун-та, 2014. – С. 32-34.

2. Семенов, В. Е. Ценностные ориентации современной молодежи / В. Е. Семенов // Социологические исследования. – Б.м. – 2007. – №4. – С.37-43.

3. Чупров, В. И. Социология молодежи : учебник / В. И. Чупров, Ю. А. Зубок. – М. : Норма Инфра – М, 2011. – 335 с.

ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ – ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ И СЛОЖНЫХ СФЕР ВОСПИТАНИЯ

Грошева Т. Ю.
МордГПИ, Саранск, Россия

Ключевые слова: гражданская культура, патриотизм, воспитание, вуз, студенты, среда.

Актуальность. Для России патриотизм в современных условиях имеет особое значение, поэтому среди духовных качеств современного Российского государства, патриотизм занимает доминирующее положение, а беззаветна любовь граждан к своей Родине, государству, народу, его историческим достижениям лежит в основе политических и экономических успехов общества. Что отражается в концепции патриотического воспитания граждан Российской Федерации [2].

У Дмитрия Сергеевича Лихачева есть высказывание: «Если человек не любит хотя бы изредка смотреть на старые фотографии своих родителей, не ценит память о них, значит, он не любит их. Если человек не любит старые улицы, пусть даже и плохонькие, – значит, у него нет любви к своему городу. Если человек равнодушен к памятникам истории своей страны, он, как правило, равнодушен к своей стране» [3]. Это очень точно прослеженная цепочка процесса воспитания гражданственности и патриотизма.

К сожалению, в настоящее время условия в нашей стране, далеко не всегда являются благоприятными для формирования нравственных чувств у молодых россиян, а наоборот, нередко порождают аморальные взгляды, жизненные установки, деятельность и поведение определенной части общества.

Кроме общественной среды, как объективного фактора формирования личности, существует и другой фактор влияния на человека – воспитание. Оно состоит в создании более узкой педагогически обоснованной среды.

Высшее учебное заведение является такой средой, направленной на формирование не только специалистов, но и граждан – патриотов. Усиливается роль педагогов, как носителей национальных ценностей, образца поведения, обладающего гражданской культурой, дисциплинированного, ответственного человека за своё Отечество.

Основным источником гражданско-патриотического воспитания в учебном процессе является содержание обучения, главным образом содержание занятий истории, обществознания, основ права, литературы и русского языка, экологии. Так же большое значение несёт внеучебная деятельность. Поэтому важно согласовать основные направления работы во время учебной и внеучебной деятельности.

Процесс формирования гражданской позиции длительный и сложный процесс. При этом каждый возрастной этап определяется своей спецификой содержания, характером и организацией жизни общества, общественно-политическими противоречиями. Поэтому гражданско-патриотическое воспитание студентов на их возрастном этапе зависит от качества обучения в Вузе.

В период обучения студенты проходят важнейший этап социализации, гражданственности, развиваются личностные качества. Целью этого этапа является гражданская культура студентов, понимаемая как интегративное свойство личности, ценностных отношений к Родине, своему народу и его культуре, к представителям другой национальности и их культуре.

Отследить или проверить качество пройденного этапа, была ли цель достигнута или нет, достаточно сложно. Трудно определить патриот ли человек или нет, уважает ли он старших или наоборот. Но всё-таки существуют определённые показатели гражданско-патриотического воспитания это:

- участие в мероприятиях патриотической направленности;
- знание и выполнение социокультурных традиций;
- уважение к историческому прошлому своей страны и к деятельности предшествующих поколений.

На основе предложенного можно сделать вывод о необходимости создания в системе профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений особой среды для развития их гражданской культуры.

Период обучения в вузе является важнейшим в процессе формирования личности. Наряду с приобретением общих и специальных знаний, студенты вырабатывают не только свои первые профессиональные умения и навыки, но и соответствующую систему ценностей.

Как социально-демографическая группа молодежь обладает рядом особенностей. Она обладает высокой социальной мобильностью, является источником инноваций и наиболее восприимчива к ним. В то же время отсутствие жизненного опыта сказывается в том, что в современной молодежной среде слабо развита культура ответственного гражданского поведения. Студентам нередко присущ низкий уровень интереса к событиям экономической и культурной жизни и общественно-политической деятельности, неразборчивость в выборе средств достижения целей, категоричность и отрицание общепринятых ценностей, в том числе правовых, различные формы и проявления асоциального поведения [1]. В данной связи вопро-

сам формирования гражданственности студентов следует уделять самое пристальное внимание в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Список литературы.

1. Алещенок С.В. Положение молодежи в Российской Федерации и государственная молодежная политика / С.В. Алещенко – М., 1998. С. 24

2. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/901867597>.ru – Загл. с экрана.

3. Лихачев, Д. С. Письма о добром и прекрасном [Электронный ресурс] / Д. С. Лихачев – Режим доступа : <http://vertikal.lang-sch4.edusite.ru/> – Загл. С экрана.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ермохина Е. В., Орлик Е. А.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: толерантность, современное общество, студенты, культура, взаимоотношения, образование.

Актуальность. Подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мира, а не войны, мирного сосуществования человечества, а не конфликтов. Укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней, как к важнейшей ценности общества – значимый вклад образования в развитие культуры.

В одном из своих выступлений Генеральный директор ЮНЕСКО Федерико Майор, обращаясь ко всем людям, ответственным за образование, отчетливо обозначил основные принципы обучения и воспитания подрастающих поколений в духе терпимости:

1) воспитание в духе открытости и понимания других народов, многообразия их культур и истории;

2) обучение пониманию необходимости отказа от насилия, использованию мирных средств, для разрешения разногласий и конфликтов;

3) прививание идей альтруизма и уважения к другим, солидарности и сопричастности, базирующихся на осознании и принятии собственной самобытности и способности к признанию множественности человеческого существования в различных культурных и социальных контекстах [3].

Обсуждение и результаты. Еще в 18 веке понятие толерантности было достаточно новым. Современные представления о толерантности или, точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и дающего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов 11-12 в, восставших против «терпения нетерпимости» и жестоких религиозных столкновений. Самым последовательным критиком фанатизма и защитником толерантности был Вольтер. В своем «Трактате о веротерпимости» (1763) Вольтер не критикует ни

одну конкретную религию, но показывает, как они, милосердные по своей сути, разъедаются предрассудками и нетерпимостью. По его мнению, все верования должны иметь возможность для выражения, но «верхом безумия следует считать убеждение, что все люди обязаны одинаково думать об отвлеченных предметах».

Важнейшим результатом деятельности философов, и прежде всего Вольтера, явилось признание толерантности всеобщей ценностью и основополагающим компонентом мира и согласия между религиями, народами и другими социальными группами. Через 11 лет после смерти Вольтера, 26 августа 1789 г., Учредительное собрание Франции приняло Декларацию прав человека и гражданина, провозгласив на весь мир свободу мысли и слова, за признание которых так упорно боролся Вольтер. Эта декларация – предвестница современных деклараций о правах человека, апофеозом которых стала появившаяся три века спустя, в 1948 году, Всеобщая декларация прав человека, в ней изложены главные принципы мира, ненасилия и демократии. Эти принципы рассматриваются в качестве требований или прав, которые может предъявить обществу каждый человек. В декларации отмечается, что насилие, войны могут быть как следствием подавления демократии, так и результатом нетерпимости. Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах, оно зависит от исторического опыта народов. В английском языке, в соответствии с Оксфордским словарем, толерантность – «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском – «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов». В китайском языке быть толерантным значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». В арабском толерантность это – «прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение... расположенность к другим», в персидском – «терпение, выносливость» [2].

В русском языке существуют два слова со сходным значением – толерантность и терпимость. Термин «толерантность» обычно используется в медицине и в гуманитарных науках и означает «отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию». А более знакомое и привычное слово «терпимость», употребляемое в обыденной речи, означает «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей» [1].

Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие «толерантность» стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике мира. Оно наполнено своим особым смыслом, основанным на общей изначальной сути данного понятия в любом языке Земли. Эта суть отражает интуитивное восприятие единства человечества, взаимозависимости всех от каждого и каждого от всех, и состоит в уважении прав другого (в том числе права быть иным), а также воздержании от причинения вреда, так как вред, причиняемый другому, означает вред для всех и для самого себя. В современном обществе толерантность должна стать сознательно формируемой моделью взаимоотношений людей, народов и стран. Поэтому и в нашей стране следует формировать именно такое понимание толерантности, стремиться к тому, чтобы оно стало привычным в обыденном языке. Это может произойти в скором будущем, если понятие «толерантность» прочно войдет в лексикон преподавателя.

В научной литературе толерантность рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от

сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Толерантность не должна сводиться к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей [2].

В целях выяснения уровня развития толерантности среди студентов колледжа был проведено анкетирование, в котором участвовали 33 учащихся первого курса (средний возраст 15-16 лет). Им было предложено ответить на ряд вопросов.

Отвечая на вопрос: «Знаете ли Вы, что Конституция РФ закрепляет равенство всех людей?» Утвердительно ответили – 83 %.

Только 26% студентов знают, что такое ксенофобия. Определение толерантности правильно дали 74% опрошенных.

На вопрос: «К Вам когда-нибудь относились хуже, чем к другим людям по какому-либо признаку?» респонденты ответили следующим образом:

- никогда – 61% ,
- да, по имущественному признаку – 4% ,
- да, по другим признакам – 22% ,
- затрудняюсь ответить – 13%.

Результаты анкетирования показали, что нетерпимость к представителям какого-либо меньшинства никогда не испытывали 43% студентов, затруднились ответить — 22%. Со случаями унижения достоинства человека из-за его национальности или вероисповедания лично сталкивались 26% опрошенных и только 9% не сталкивались с этим в повседневной жизни. Остальные респонденты — слышали от знакомых, либо читали в газете или смотрели по телевизору.

Очень интересные данные мы получили после проведения анкетирования на предмет выявления разных качеств толерантного и интолерантного поведения. На поставленные вопросы были получены следующие ответы.

1. Меня раздражают претензии пожилых людей на истину:

- да – 13% ,
- нет – 48% ,
- бывает – 19% .

2. Считаешь ли ты, что алкоголиков, преступников, моральных уродов следует изолировать от общества:

- да – 65% ,
- нет – 13% ,
- не всех – 9% .

Очень раздражают студентов различные телепередачи, такие как «Дом 2», «Такси» и пр., музыканты и исполнители (Б. Моисеев, «Ранетки», «БИС», попса, рок и пр.).

Результаты опроса также показали, что 39% студентов не испытывают ненависти к другим, а 57% ненавидят других людей и только 4% не знают такого чувства.

22% опрошенных считают, что преподаватели предвзято к ним относятся; преподаватели всегда правы – считают 30% студентов (причем, многим так сказала мама).

В результате анкетирования выяснилось, что религиозную нетерпимость испытывают 17% человек (к сектам и буддизму).

Радует, что не считают представителей какой-либо национальности лучше всех - 99% студентов, любят оказывать помощь – 82%, всегда извиняются, если виноваты – 61%.

Вывод. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что в колледже нужно продолжить работу в направлении развития толерантности, необходимо развивать у студентов способности активно защищать права человека, выражать протест против любых форм дискриминации.

Задача преподавателей – не просто научить толерантному поведению и выработать общую установку на принятие другого, а сформировать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность, формула которой: понимание плюс сотрудничество плюс дух партнерства.

Для решения поставленных задач можно использовать различные методы: социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые игры; социально-драматические, когнитивные и экспрессивные методы; упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами; техники присоединения, которые формируют навыки ведения позитивного диалога, умения выслушивать собеседника, а также техники, фиксирующие состояние «здесь и теперь».

Список литературы.

1. Оллпорт Г.У. Природа предубеждения: Глава «Толерантная личность» (Электронный ресурс): научно-публицистический вестник «Век толерантности» /Моск. гос. ун-т.— Электронный журнал.— М. : МГУ, 2003. - Вып.6. Режим доступа к журналу: <http://www.tolerance.ru>.
2. Демократия: конфликтность и толерантность: / под ред. В.С. Рахманиной. – Воронеж : Воронежский гос. ун-т, 2002. – 402 с.
3. Декларация принципов толерантности: Двадцать восьмая сессия Генеральной конференции ЮНЕСКО (25 октября-16 ноября 1995). Париж: Грааль, 1995г.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Колямина Н. В.

ФГБОУ ВПО «МГТУ», Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: гиподинамия, мотивация, семейное воспитание, стимул, физическая культура, спорт, ГТО.

Актуальность. В современном «электронном» мире, где жизнь юношей и девушек уже просто невозможна без различных гаджетов, еще более остро встает вопрос о гиподинамии и низкой двигательной активности. В XXI веке на первые роли в жизни человека вышли компьютеры, машины и роботы, а состояние здоровья молодых людей падает все ниже и ниже. Современная молодежь уже не посещает библиотеки, не заходят друг к другу в гости, не утруждают себя походами в магазин за покупками, т.к. все перечисленное заменяют услуги интернета.

Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов современной молодежи к занятиям физической культурой. Мотивация - это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения

личных целей или целей организации. Развиваясь физически, человек самореализуется, становится более уверенным и приобретает определенное положение в обществе. Но нужно ли это сегодня современным юношам и девушкам?

Согласно научным исследованиям [1; 2], мотивация студентов зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Исследования ученых показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура - это только учебная дисциплина в университете. Студенты - старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [2].

Нами был проведен анкетный опрос на тему «Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту» среди студентов-первокурсников. В опросе приняли участие 150 человек (100 юношей и 50 девушек), анкета содержала 30 вопросов.

Результаты анкетирования показали, что примерно 86% респондентов – отметили, что для формирования здорового образа жизни молодых людей с элементами физкультуры и спорта, у них нет времени и желания.

Несмотря на компьютерный век, 96% студентов, отметили плохую информированность. Из числа опрошенных - 42% респондентов не верит, что физическая культура действительно может принести реальную пользу для здоровья, 15% - не знает, что «под боком» в вузе или по месту жительства есть спортивная секция, 8% - не представляет, как организовать свой досуг, а 6% студентов считают, что от дополнительных занятий физкультурой больше вреда, чем пользы.

Следует отметить важное мнение студентов о «привлекательности» занятий по физической культуре. 68% опрошенных высказываются о том, что им не интересно бегать просто по кругу (200 м или 400 м) на протяжении всего учебного года.

Также при опросе было заострено внимание на семейном воспитании. 12% опрошенных отметили, что их родители ведут пассивный образ жизни и поэтому недостаточно хорошо развивают интерес к физической активности у своих детей.

Анализ ответов на вопросы показал внутренние и внешние проблемы мотивации к занятиям физической культурой, так 34% студентов признаются в своей лени, 84% - отмечают плохие условия материально-спортивной базы, 22% - средний профессиональный уровень преподавателей.

Многие студенты отметили (38%), что такие соревнования как «Кросс Наций» или «Лыжня России» для учащейся молодежи являются добровольно-принудительными, что вызывает больше негатива к спортивным мероприятиям, а значит и теряет свой первоначальный смысл.

В качестве дополнительного стимула студенты предложили оформить во дворце спорта доски почета по итогам вузовских соревнований, а на факультете вручать грамоты и денежные премии.

12% респондентов предложили ввести социальную рекламу на развлекательных каналах и вернуть систему ГТО в систему образования разного уровня.

Выводы. Полученные нами данные, позволили лучше понять реальный мир молодежи, их интересы и желания в отношении физической культуры. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, однозначно, необходимо повышать престижность занятий физической культурой, улучшать спортивную материально-техническую базу, повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий, организовывать тематические спортивные

праздники, отражать в СМИ и на сайте вуза успехи студентов, открывать секции по новым видам спорта с учетом интересов студентов - центральной фигуры современного вуза.

Список литературы.

1. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 19-22.

2. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. [1-3].

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Легкая Н. М., Ткач А. И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск, Россия

Ключевые слова: нравственность, нравственное воспитание.

Актуальность. В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья. Во все века детям прививали нравственную воспитанность, она ценилась людьми. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. В настоящее время нравственные ориентиры размыты, подрастающее поколение можно обвинять в бездуховности, безверии, агрессивности, участились случаи детской преступности. Поэтому актуальность проблемы нравственного воспитания студентов связана с тем, что современное российское общество нуждается в людях, обладающих не только теоретическими и практическими научными знаниями, но и нравственной культурой. В современном мире на студента обрушивается огромное количество информации, и требуется помочь ему создать особое мерило, с помощью которого он будет понимать, что нравственно, а что – нет.

Перед преподавателем физической культуры ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей, общества, государства. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых нравственных качеств личности студента.

Исследуемая проблема нашла отражение в фундаментальных работах А. М. Архангельского, Н. М. Болдырева, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, И. Ф. Харламова и др., в которых выявляется сущность основных понятий теории нравственного воспитания.

Проблема нашего исследования актуальна. На рубеже XX–XXI веков на первый план вышло не нравственное, не духовное, а материальное, бездушное. Преподавателю физической культуры предстоит осуществлять нравственное воспитание зачастую вопреки общественным установкам. Для решения данной проблемы преподавателю физической культуры требуется не только знание предмета и мето-

дики его преподавания, но и умение направить свою деятельность на воспитание нравственных качеств на уроках физической культуры. Эффективность воспитательной работы на уроке определяется следующими основными факторами:

- твердой убежденностью преподавателя физической культуры в больших воспитательных возможностях своего предмета в целом и каждого занятия в отдельности;

- отчетливого представления преподавателя в воспитательной направленности всего хода занятия и последовательным решением воспитательных задач от его начала до окончания;

- четким пониманием преподавателем роли и места в занятии каждой воспитательной задачи;

- определением оптимального количества и соотношения воспитательных задач в одном занятии;

- подбором средств, методов и приемов решения воспитательных задач.

Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности как преподавателем, так и студентами на каждом занятии. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном занятии, является одним из главных мотивов деятельности студентов.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенных линии поведения воспитанников.

Современный преподаватель должен воздействовать на личность обучающихся, прививать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вырабатывать потребность в самовоспитании.

Цель исследования: изучить влияние занятий физической культуры на воспитание нравственных качеств.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования: воспитание нравственных качеств на занятиях физической культуры.

Гипотеза заключается в предположении о том, что занятия физической культурой положительно влияют на формирование нравственных качеств студентов.

Задачи:

1. Рассмотреть методы, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.

2. Изучить средства, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.

Нравственность – внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Основами нравственного воспитания являются: общечеловеческие ценности, непреходящие моральные нормы, выработанные людьми в процессе исторического

развития (честность, справедливость, порядочность, долг, гуманизм, толерантность, любовь к Родине, труд, семья и т.д.).

Задачами нравственного воспитания являются:

1. формирование нравственного сознания (т. е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

2. формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);

3. формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

4. воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Средства нравственного воспитания:

1. содержание и организация учебно-тренировочных занятий;

2. физические упражнения;

3. соревнования (строгое выполнение их правил);

4. спортивный режим;

5. тренировка;

6. деятельность учителя (тренера);

7. общественная деятельность и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

1. убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

2. беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

3. диспуты на этические темы;

4. наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);

5. практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

6. поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

7. оказание доверия в выполнении обязанностей помощника учителя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

8. наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Группы нравственных качеств:

1. качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

2. качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3. качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Формированию высоких нравственных качеств личности учащихся способствуют такие формы спортивно-массовой деятельности, в которых сами студенты выступают не только в качестве участников, но и как их организаторы.

Участие студентов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, преподаватели, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости – могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Выводы.

1. На занятиях по физической культуре наряду с решением специфических задач физического воспитания (укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и др.) формируются нравственные качества (коллективизм, сознательная дисциплина, честность и др.).

2. Специально подобранные упражнения на занятиях по физической культуре позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие применения определенных нравственных качеств воспитанников.

3. Для формирования нравственных качеств, положительных черт характера, на занятиях по физической культуре используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример обучающихся и самого преподавателя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам.

Практические рекомендации.

1. Преподавателю физической культуры необходимо не только знание своего предмета и методики его преподавания, но и умение направлять свою деятельность и деятельность студентов на воспитание нравственных качеств на занятиях по физической культуре.

2. Преподаватели физического воспитания должны хорошо знать и уметь применять в работе со студентами методы нравственного воспитания.

3. Убеждение применять в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, разъяснять правила поведения, побуждать занимающихся к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают студенту преодолеть неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

4. Накопление нравственных качеств и их закрепление осуществляется методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности.

5. Преподавателю физической культуры необходимо для воспитания нравственных качеств помочь составить студентам план самовоспитания, наметить рубежи нравственных и спортивных достижений за год самостоятельных занятий.

6. Стремление к нравственному самосовершенствованию формируется под воздействием педагога, коллектива, примера лучших спортсменов.

Список литературы.

1. Гурин В. Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. - М.: Педагогика, 1988. – 129 с.
2. Рувинский Л. И. Нравственное воспитание личности. - М.: Педагогика, 1981. - 126 с.
3. Яновская М. Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М.: Просвещение, 1986. - 155 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЛЮБИТЕЛЬСКОМУ СПОРТУ

Новикова А. О.

МГТУ им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, любительский спорт.

Актуальность. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. В настоящее время проблема здорового образа жизни является очень актуальной. Экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни – все это приводит к ухудшению состояния здоровья.

Здоровье молодежи во многом зависит от привычек. Полезные привычки помогают формировать гармонически развитую личность. В свою очередь, вредные привычки могут привести к деградации молодого поколения. К вредным привычкам относятся: нерациональный режим дня, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков. Сейчас очень много молодых людей, обучающихся в высшем учебном заведении, ведут такой образ жизни, в котором эталоном являются сигареты, алкоголь, наркотики. Многие из них ведут данный образ жизни со школьной скамьи.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, который может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи. Здоровый образ жизни обеспечивает рациональное использование физических и интеллектуальных ресурсов каждого человека, способствует раскрытию творческих способностей [1].

Важнейшими факторами, которые считаются неотъемлемой частью здорового образа жизни, являются физическая культура и спорт. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют и сохраняют здоровье, развивают физические способности молодежи, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. Немаловажное значение имеет физическая активность молодого человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. Также физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическая культура в высшем учебном заведении является не только эффективным средством физической подготовки и укрепления здоровья человека, но и

влияет на другие стороны жизни, такие как трудовая деятельность, структура нравственно-интеллектуальных характеристик и многие другие [2].

В последние годы наблюдается существенное снижение интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности, а в целом происходит ухудшение состояния здоровья, в связи с сокращением двигательной активности. Молодые люди, поступившие в высшее учебное заведение, по-разному относятся к занятиям физической культурой: у одних уже сформировано положительное отношение к занятиям, у других – негативное. При опросе студентов выясняется, что в большинстве случаев для них физическая культура – это просто предмет, по которому необходимо получить зачет. Поэтому основной и самой трудной задачей учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является формирование у студентов младших курсов осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт.

Основными недостатками традиционной системы физического воспитания, которые влияют на негативное отношение студентов к занятиям, является авторитарность и консервативность проводимых занятий по физической культуре, однообразность используемых физических упражнений, невозможность классификации занимающихся по типологическим группам, «подгонка» всех студентов под одни нормативные требования.

Отсутствие необходимого тренировочного эффекта также является причиной негативного отношения к физической культуре. Для того чтобы был замечен тренировочный эффект необходимо регулярно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Но, к сожалению, за три занятия в две недели, а именно столько уроков проходит у студентов младших курсов ни одно из таких качеств, как быстрота, сила, выносливость не сформируется, поэтому о тренировочном эффекте не может быть и речи.

В связи с этим, задача преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении, на наш взгляд, в том, чтобы добавить, а возможно и изменить что-то в существующем учебно-тренировочном процессе. Необходимо применять нетрадиционные средства физической культуры и спорта, использовать инновационные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического и спортивного воспитания.

Сам по себе процесс воспитания – это один из самых сложных педагогических процессов, который предполагает изменение в эмоциональной, интеллектуальной и физической сферах личности. Поэтому преподавателю необходимо «воспитать» любовь к двигательной активности, к самостоятельным занятиям физической культурой, приобщить к занятиям любительским спортом. Преподаватель постоянно должен быть для студента мотиватором: не просто постоянно подталкивать и принуждать заниматься спортом, а создать такие условия, при которых у студентов будет формироваться положительное отношение к физической культуре и к занятиям любительским спортом [3].

Наши наблюдения показывают, что занятия любительским спортом вне физкультурном вузе способствуют не только укреплению и поддержанию здоровья, но и могут формировать у молодого человека ответственность, дисциплинированность, уверенность в себе, в своих силах, формировать преобладающий положительный эмоциональный фон и т.д. Любительский спорт является мощным средством становления личности, так как способен реализовать физические качества,

формировать интеллектуальные способности, формировать активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества, обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции. Поэтому необходимо чтобы студенты переходили от однократных учебных занятий физической культурой к любительскому спорту, чтобы данная дисциплина имела не сиюминутную направленность, а была нацелена на всю последующую жизнь выпускников вуза, чтобы молодое поколение осознавало ценность физической культуры личности.

Таким образом, физическая культура и любительский спорт воздействуют на все стороны личности, то есть способствует развитию всесторонне развитой, гармоничной личности. А всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в различных условиях жизнедеятельности, и находит свое место в социуме. Поэтому необходимо формировать положительное отношение к двигательной активности, использовать нетрадиционные средства физической культуры в учебном процессе, т.е. отходить от консервативности в проведении занятий.

Список литературы.

1. Лещинский, А. В. Берегите здоровье / А. В. Лещинский. – М. : «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.
2. Зароднюк, Г. В. К вопросу формирования личности студента средствами физической культуры и спорта / Г. В. Зароднюк. – СПб. : НОУ ВПО «Институт бизнеса и права», 2012. – 364 с.
3. Капленко, О. М. Приоритетные педагогические задачи кафедры физической культуры вуза в современной системе обучения / О. М. Капленко // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2013. – № 2. – С. 23-27.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛГУФК К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Опошнян Е. Ю., Ликсунова К. А.

Челябинский колледж физической культуры УралГУФК, Челябинск, Россия

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), отношение, мотивация.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время в Челябинской области ведется активная работа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся всех образовательных организаций и других категорий населения.

Идею о возрождении в России комплекса советских спортивных нормативов высказал Президент РФ Владимир Владимирович Путин и 24 марта 2014 года им был подписан Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нём говорится, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современные исследования показывают, что физически подготовленные и развитые люди значительно более мобильны и стрессоустойчивы, они социально активны и позитивно смотрят на жизнь.

В силу своей специфики комплекс ГТО выходит далеко за рамки физического воспитания, обладая и огромным воспитательным потенциалом, и являясь одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих основ личности, как гражданственность и патриотизм.

Цель работы. Исследовать отношение студентов Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация исследования и результаты. Настоящее исследование проводилось в два этапа. В нём приняли участие 165 студентов колледжа физической культуры с 1 по 4 курс.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2014 г.) изучалось состояние исследуемых вопросов в литературе, нормативно-правовые и законодательные документы и формировались вопросы для анкеты.

На втором этапе (январь-февраль 2015 г.) проводилось анкетирование по изучению отношения студентов колледжа к сдаче нормативов (тестов) комплекса ГТО.

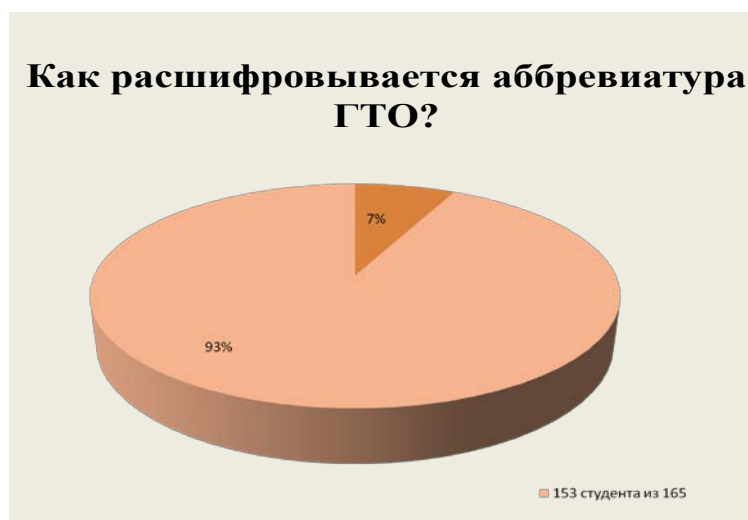
Для исследования отношения к сдаче норм ГТО респонденты должны были ответить на вопросы анкеты, а именно:

1. Студентом какого курса вы являетесь?
2. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
3. В каком году в СССР был утвержден первый проект комплекса ГТО?
4. Сколько знаков отличия у нового комплекса ГТО?
5. Есть ли у Вас желание сдавать нормы ГТО?

Всего было опрошено 165 студентов, с 1 по 4 курс, и первым был вопрос: «Как расшифровывается аббревиатура ГТО?». Затруднения были лишь у студентов 1 курса: 17% или 8 человек из 46 не смогли дать ответа, также не смогли ответить на этот вопрос 5% студентов 2 курса или 4 человека из 84 опрошенных и, ожидаемо, 100% результат был у студентов 3 и 4 курсов.

Итог по данному вопросу представлен на диаграмме 1, он таков: 93%, а это 153 студента из 165 опрошенных знают, что означает аббревиатура ГТО.

Диаграмма 1



Следующим был вопрос: «В каком году в СССР был утвержден первый проект комплекса ГТО?» - и он был камнем преткновения для всех.

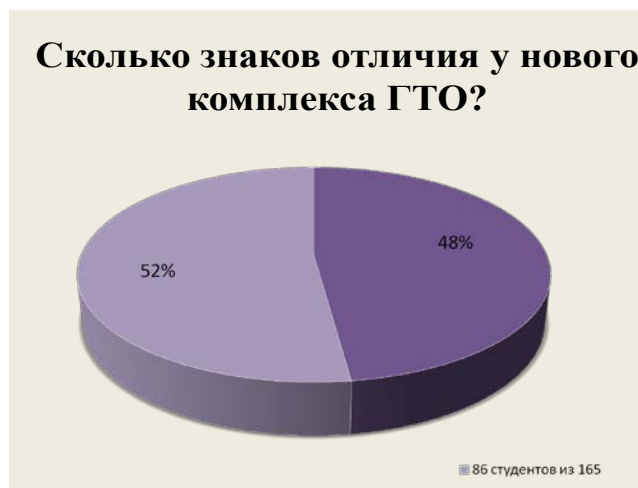
На диаграмме 2, можно увидеть, что только 4% или 7 студентов из всех опрошенных дали правильный ответ.

Диаграмма 2



На следующий вопрос: «Сколько знаков отличия у нового комплекса ГТО?» 43% студентов 1 курса ответили верно, среди студентов 2 курса практически половина дали правильный ответ, среди студентов 3 и 4 курсов верный ответ дали соответственно 70% и 80% опрошенных. В результате, мы видим, что 52% студентов знают, что у нового комплекса ГТО три знака отличия (диаграмма 3).

Диаграмма 3



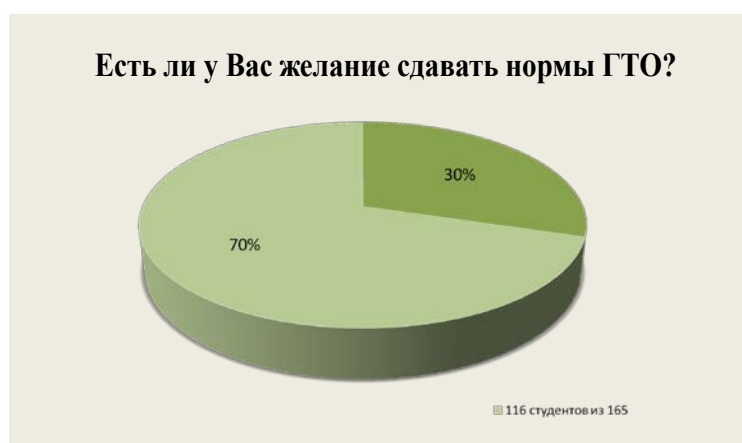
Конечно, главным, был вопрос о желании студентов сдавать тесты и нормативы комплекса ГТО и мы видим на диаграмме 4, что среди студентов 1, 3 и 4 курсов половина, или чуть больше, положительно относятся к сдаче нормативов, студенты 2 курса проявили наибольшее желание, а именно 86% хотели бы сдавать нормы ГТО – это 72 студента из 84 опрошенных второкурсников.

Диаграмма 4



Исследование отношения студентов колледжа к сдаче нормативов комплекса ГТО (диаграмма 5) показывает, что на сегодняшний день, 70% или 116 студентов из 165 всех опрошенных относятся к этому положительно.

Диаграмма 5



Формирование у студентов позитивной мотивации к участию в сдаче нормативов комплекса ГТО является актуальной задачей, поэтому студенты в предложенной анкете также должны были в соответствии с приоритетами расставить по местам предложенные мотивы, которые побуждают или побудили бы их к сдаче нормативов комплекса ГТО.

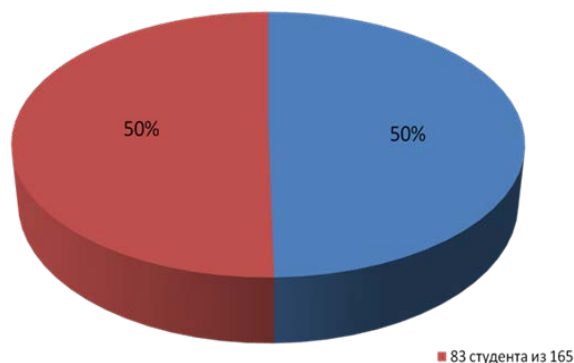
Отвечая на вопросы анкеты они должны были продолжить фразу: «Я буду сдавать нормативы комплекса ГТО, если...».

п/п	МОТИВЫ	МЕСТО
1.	это будет содействовать улучшению здоровья и общей физической подготовленности.	
2.	будет выдаваться знак отличия.	
3.	будут предоставляться льготы при поступлении в ВУЗ.	
4.	результаты сдачи норм ГТО будут размещены на официальном сайте колледжа и отражён рейтинг среди студентов.	
5.		

Респонденты также могли вписать в анкету свой мотив.

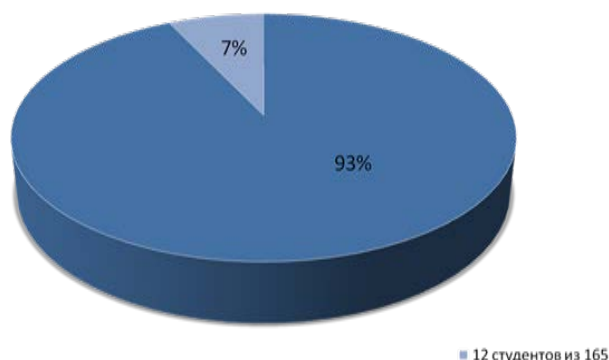
На диаграмме 6 видно, что для половины всех опрошенных студентов улучшение здоровья и общей физической подготовленности является приоритетным и на первое место они поставили именно этот мотив.

Диаграмма 6



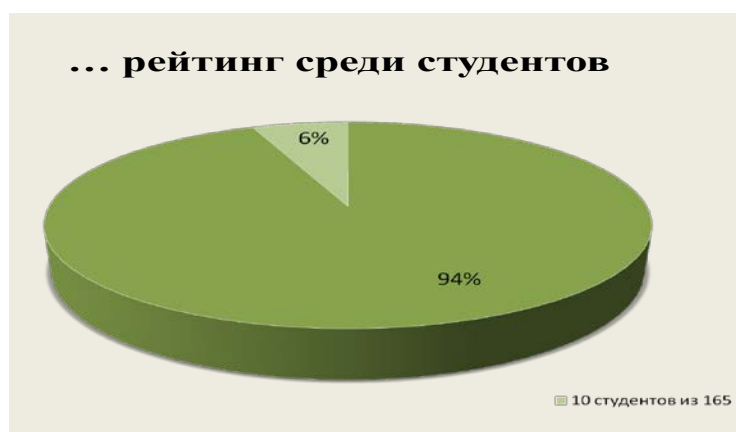
Лишь 7% студентов, а именно 12 человек поставили на первое место желание иметь знак отличия (золотой, серебряный или бронзовый) – это отражено на диаграмме 7.

Диаграмма 7



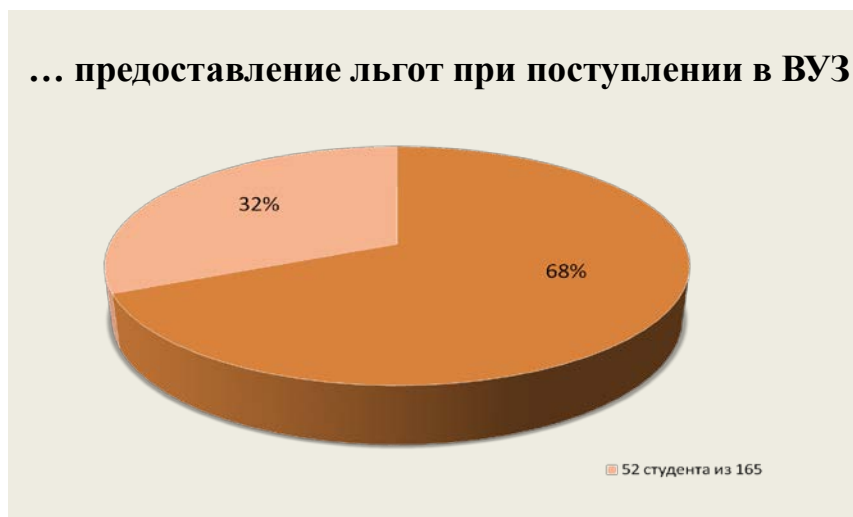
Также для немногих, всего для 6%, приоритетным было увидеть свою фамилию в рейтинге среди студентов, сдающих нормативы комплекса ГТО – это видно на диаграмме 8.

Диаграмма 8



Мотив «...предоставление льгот при поступлении в ВУЗ» ожидаемо на первое место поставили студенты 4 курса, а именно 91%. А вот среди всех опрошенных студентов только треть ставят этот мотив на первое место и это мы видим из диаграммы 9.

Диаграмма 9



Среди других мотивов, которые студенты вписали в анкету самостоятельно и, поставили на первое место, были следующие: во-первых, если будет денежное вознаграждение – это 6 человек из 165 и, во-вторых, для двух студентов, важно, чтобы были льготы во время сессии.

Выводы.

1. Результаты исследования говорят о том, что система обучения и воспитания в колледже физической культуры способствует формированию у студентов положительного отношения к сдаче нормативов комплекса ГТО. На это в значительной степени повлиял профессиональный подход к организации «пилотных» проектов по сдаче нормативов комплекса ГТО и награждение студентов знаками отличия.

2. Только для половины всех опрошенных студентов улучшение здоровья и общей физической подготовленности является приоритетным и на первое место они поставили этот мотив, а значит необходимо более доступно и целенаправленно объяснять положительное влияние на здоровье, престижность и общественную значимость внедрения ВФСК в нашу жизнь.

3. Для эффективной реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимо сформировать у молодёжи осознанное желание заниматься физической культурой, содействовать формированию личных мотивов занятий физическими упражнениями и пропагандировать престижность и общественную значимость ВФСК (ГТО).

Список литературы.

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / под ред. В.Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Сов. спорт, 2014 .— 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9.

2. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры .— Б.м. — 2014 .— №7 .— С.9-12.

3. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года / Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева // Вестник спортивной науки .— Б.м. — 2014 .— №2 .— С.55-60.

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА УРОКАХ ИСТОРИИ

Смирнова В. Р.

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж», Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: история отечества, воспитание студентов, среднее профессиональное образование

Актуальность. История нашей Родины свидетельствует о том, что во все времена одним из основных факторов, обеспечивавших сплоченность народа, помогавших ему преодолеть трудности и невзгоды, был патриотизм – любовь к Родине, своему народу, а также стремление своими действиями служить интересам Отечества, защищать его от врагов. Патриотизм представляет собой сложное и многогранное явление. Будучи одной из наиболее значимых ценностей общества, он интегрирует в себе социальные, политические, духовно – нравственные, культурные, исторические компоненты, в известной степени является естественным инстинктом самосохранения любой нации, когда ей плохо. Патриотизм выступает в единстве глубочайшего духовного освоения истории и культуры своего народа и активно – деятельного участия в решении важнейших проблем современного общества, а также в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, которая осознает свою неразрывность с Отечеством, социальную значимость деятельности в интересах его возрождения и надежной защиты.

В настоящее время насаждается культ развлечений и потребительства, эрзац – культуры, ложные жизненные ценности. Вместо Матросовых, Карбышевых, хороших матерей и отцов символами становятся— деньги, гламур, успех любой ценой. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству, национализм. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной службы. Стала всё более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Если такая модель утвердится окончательно, то наш народ может превратиться в бездумное население, а рядом сплоченные идейно цивилизации: мусульманский мир, растущий Китай, проявляющие имперские амбиции Соединенные Штаты Америки.

Следовательно, одним из аспектов обеспечения национальной безопасности нашей страны является воспитание патриотов России, граждан правового демократического государства, обладающих чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу.

В этих условиях очевидна неотложность решения проблем воспитания патриотизма, как на уровне государства, так и на уровне отдельно взятого образовательного учреждения. Цели патриотического воспитания:

- воспитание у учащихся чувства патриотизма;

- развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края;
- развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях;
- развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов.

Достижение цели становится возможным через решение следующих задач: формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира; развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся; создать условия для реализации каждым учащимся собственной гражданской позиции через деятельность органов ученического самоуправления; развивать и углублять знания об истории и культуре родного края; формировать у учащихся чувства гордости за героическое прошлое своей Родины; физическое развитие учащихся, формировать у них потребности в здоровом образе жизни; методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания; активизировать работу педагогического коллектива по гражданскому и патриотическому воспитанию; воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях [11, с. 1].

На каждом возрастном этапе проявления патриотизма и патриотическое воспитание имеют свои особенности. Патриотизм применительно к студенту определяется нами как его потребность участвовать во всех делах на благо окружающих людей, представителей живой природы, наличие у него таких качеств, как сострадание, сочувствие, чувство собственного достоинства; осознание себя частью окружающего мира. Осознав это, студент самоопределяется в общечеловеческих ценностях, обучается любить страну не только в душе, но и в делах. [7, с. 298].

Патриотическое воспитание патриотизма студентов колледжа должно быть направлено сегодня на решение следующих задач:

- приобщение студентов к культурному наследию, праздникам, традициям, народно-прикладному искусству, устному народному творчеству, музыкальному фольклору, народным играм;
- знакомство с семьей, историей семьи, членами семьи, родственниками, предками, родословной, семейными традициями; с городом, селом, его историей, традициями, известными людьми, достопримечательностями;
- организацией творческой продуктивной деятельности студентов, в которой студент проявляет сочувствие, заботу о человеке, растениях, животных; [9, с. 182-186].

Целью данной статьи является знакомство с такой формой патриотического воспитания, как урок истории. Покажем это на конкретном примере проведенного урока посвященного «Отечественной войне 1812 года».

Данный урок был проведен в колледже как итог кропотливой научно-исследовательской работы студентов по поиску и обработке исторического материала.

Основным содержанием поисковой работы студентов были материалы музея ГАОУ СПО (ССУЗ) ЧО «Политехнический колледж», материалы писателя Магнитогорского казачьего общества «Станица Магнитная» - Савкина Андрея Анатольевича, сборника стихов подьесаула казачьего общества, Магнитогорского поэта – Пус-

товит Станислава Максимовича «Дорога орлов» и самостоятельные исследования обучающихся по краеведению.

Украшением урока стал гость Савкин Андрей Анатольевич, который поведал студентам о героическом времени 1812 года.

Он рассказал, что в 2012 году исполнилось 200 лет со дня победы России в Отечественной войне 1812 года. Это было суровое испытание для нашего народа и одна из самых славных страниц российской истории. Русская армия, во главе с замечательным полководцем Михаилом Илларионовичем Кутузовым уничтожила считавшуюся непобедимой армию Наполеона. Войска Бонапарта были остановлены дорогой ценой, за счет беспримерного подвига русского воинства. Потери Русской армии и народного ополчения в Отечественной войне 1812 года оцениваются в 210-300 тысяч убитыми при населении Российской империи 36-40 миллионов человек. Только в Бородинском сражении Русская армия потеряла свыше 44 тысяч человек.

Его выступление было дополнено выступлениями ряда студентов по итогам проведенной поисковой работы.

Так, один из студентов сообщил, что в героических событиях 1812 года и освободительном походе Русской армии 1813-1814 годов принимали участие и земляки - южноуральцы. На борьбу с иностранным нашествием поднялось все мужское население казачьих войск нашего края – Оренбургского, Уральского, Башкиро-Мещерякского. В поход против захватчиков отправлялись зачастую по своей инициативе казаки от весьма юного возраста (15-16 лет) до людей пожилых. Те же, кто по возрасту или по болезни не мог носить оружие, стремились помочь армии, всем, чем могли – деньгами, оружием, лошадьми. В этой победоносной войне потери казачества были огромны, особенно среди казаков-башкир, сражавшихся с луком и стрелами против великолепно вооруженных наполеоновских войск. Но при всем при этом, сражения Отечественной войны 1812 года, заграничный поход русской армии показали, что иррегулярные казачьи войска – весьма серьезная сила, что казачество Урала – мужественные умелые воины, способные сражаться и побеждать. Не только на полях сражений решалась судьба России, но и в тылу, в том числе и на южноуральских металлургических заводах, производивших высококачественный металл и изготавливавших различную военную продукцию. От бесперебойного снабжения армии зависел успех сражения. Из нашего уральского железа наши мастеровые делали все для солдата, для победы: пушки, ядра, снаряды, бомбы, сабли.

Следующий выступающий рассказал ребятам, что им удалось найти следующие материалы об ополчении на Урале: крестьяне Камышловского уезда заявили губернатору: «Готовы ополчиться поголовно». Внук уральского заводчика Акинфия Демидова - Николай Никитич Демидов - снарядил и экипировал на войну полк ополчения из собственных крестьян. Таких примеров множество. В 1813 году военные действия были перенесены за границу. В освобождении Европы участвовали 22 казачьих полка, мобилизованных на Урале.

Интересные материалы были собраны группой студентов о названиях некоторых поселков и районных центров. Они рассказали, что своеобразными памятниками борьбы с нашествием Наполеона являются бывшие станицы и поселки Оренбургского казачьего войска, названные в честь побед под Бородином, Лейпцигом, Фершампенуазом, при Кульме, Бриенне и Париже. Памятником Отечест-

венной войне 1812 года также следует считать храм Александра Невского на Алом поле, построенный в память героев войны на добровольные пожертвования челябинцев. А также церковь Покрова Пресвятой Богородицы в селе Большой Куяш, построенной два века назад стараниями помещицы Турчаниновой в честь воинов, погибших на фронтах Отечественной войны.

Другой выступающий заказал по итогам анализа исторического материала о начавшейся кампании в 1813 года. Обучающие с гордостью слушали, что 140-тысячная русская армия перешла границу империи, а в составе этой армии было 26 конноказачьих полков с Урала.

В начале 1813 года русская армия освободила почти всю Пруссию, кроме Данцига. Для захвата Данцига был выделен блокадный корпус в составе 35 тысяч человек. Сюда входили Оренбургский Атаманский казачий и 1-ый Башкирский полки. Осада Данцига продолжалась около года. Многие оренбургские казаки из Атаманского полка за проявленную храбрость удостоились поощрений и наград. Трудности войны усилились после смерти М. И. Кутузова. Казалось, что летом 1813 года, несмотря на героизм русских войск, Наполеон возьмет реванш за поражение в России. Но французы слишком зарвались, и генерал Вандам, неосторожно оторвавшийся от главных сил, был разбит под Кульмом. Победа под Кульмом стала поворотным моментом в кампании 1813 года. Союзники активизировали свои действия и в битве под Лейпцигом, получившей название «битвы народов», нанесли решительное поражение противнику. В «битве народов» участвовали и проявили воинскую доблесть многие казаки Урала.

Победа под Фершампенуазом открыла войскам союзников путь на Париж. Среди победителей были казаки Урала. Оренбуржцы, уральцы, башкиры и калмыки поили своих неказистых на вид коней в Сене и парижских фонтанах».

Далее гость, Пустовит С.М., читал свои стихи, которые студенты слушали в тишине и гордости..

«Сынки! Взор, устремляя в глубь веков
Стремитесь быть достойной предкам сменой!
Не посрамив путь новых казаков,
Идите к знаниям дорогой вдохновенной!
Казак! Будь гордым звания казака,
Чья славная в истории строка!
Казак не тот, чья жизнь вся: пьянки и забавы,
А тот, чья жизнь для добрых дел и бранной славы!
Коль выбрал ты сынок, дорогу казака,
Будь верным ей душой не на день – на века!
Быть казаком не наказание, а награда
И звание это заслужить достойно надо!
Казак не тот, кто служит богачу в угоду,
А кто Отчизне служит, Богу и народу!»

Следующая группа поисковиков поведала присутствующим, что Челябинская область – один из немногих регионов России, где рядом с населенными пунктами, носящими русские или башкирские названия, можно увидеть райцентры и поселки, названные именами европейских столиц. Только у нас на Южном Урале есть свои Варна, Париж, Берлин и Лейпциг. Все они расположены в южных районах области – Варненском, Троицком и Нагайбакском. Их появление неразрывно свя-

зано с историей южноуральского казачества. В XIX веке укрепленная пограничная линия была перенесена с верхнего течения Урала вглубь киргиз-кайсацких степей. За короткий срок в этом районе было основано более 30 военных постов-поселений. Сначала многие из них обозначались порядковым номером: первый, второй третий и т. д. В 1843 г. при оренбургском генерал-губернаторе В. А. Обручеве вышло «положение», которое предписывало всем новым казачьим поселениям присвоить названия в память о событиях из военной истории страны, военных сражениях, в которых оренбургское казачество принимало активное участие. Так на карте Южного Урала появился своеобразный мемориал воинской славы.

Да, в России есть Париж. И не только. Еще есть Берлин, Лейпциг, Варна, Кассель, Кваркен, Требия и даже Фершампенуаз. Все они разместились в нескольких десятках километров друг от друга. Эту небольшую территорию называют «Малой Европой» Челябинской области. Ловите идею, Остапы Бендеры! Здесь можно организовать новый тур «По Европе – за один день!» Конечно, это шутка, но, как известно, в каждой шутке. А если серьезно, то вот история возникновения этих поселений. Как Европа оказалась на Урале. В нашей учебной группе есть студенты, которые проживают на этой «Малой Европе».

В 2012 году – исполнилось 200 лет Отечественной войне 1812 года. По итогам проведенного урока и большой проведенной интересной работы эти события отечественной истории будут не пустым звуком, эти события для этих студентов будут служить высоким примером патриотизма, беспредельной стойкости и силы русского народа и его армии в борьбе за национальную честь и независимость Родины.

Полагаем, что такие уроки в настоящее время через обращение студентов к страницам славного прошлого нашей страны особенно актуальны, когда общество и образование идут по пути преодоления кризиса нравственных ценностей и укрепления национального самосознания молодежи, подготовки студентов к противодействию экстремистских и террористических действий на территории России и в мире в целом [8, с. 3].

Именно поэтому урок, посвященный 200-летию победы над французами в Отечественной войне 1812 года, основанный на большой научно-исследовательской работе самих обучающихся, является действенной формой патриотического воспитания и формирования активной гражданской позиции молодежи.

Список литературы.

1. Гончаров Г.И. «Родословная Магнитной»: Историко-этнографическое исследование. Магнитогорск. Магнитогорский дом печати, 2006 г.
2. Диссертации по гуманитарным наукам.[Электронный ресурс] // InoСМИ.ru [Интернет портал]. URL:<http://cheloveknauka.com/gumanitarnaya-kultura-kak-paradigma-formirovaniya-lichnosti>(13.02.2016).
3. «Европейские» поселки (Берлин, Варна, Лейпциг, Париж)[Электронный ресурс] // InoСМИ.ru [Интернетпортал]. URL:<http://pravmin74.ru/chelyabinskayaoblast/brendy/evropeyskie-poselki> (13.02.2016).
4. Материалы краеведческого музея «Политехнического колледжа» г. Магнитогорска (директор музея Кекина Т.Г.).
5. Нагайбаки. Южный Урал, Национальности, Культура, Традиции. [Электронный ресурс] // InoСМИ.ru [Интернет портал].URL:<http://narody74.jimdo.com>(13.02.2016).
6. Профессионально-личностное становление студента вуза: коллективная монография /Л.И. Савва и др.; [под ред Л.И. Савва]. Уфа: РИО «Аэтерна», 2015. – 298 с.

7. Пустовит С.М. «Дорога орлов»: стихи. Магнитогорск: Изд-во ОАО «Верхнеуральская типография», 2008 г.

8. Савва, Л.И. Модель подготовки студентов вуза к противодействию киберэкстремистской деятельности / Л.И. Савва, А.С. Доколин [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. URL: <http://www.science-education.ru/123-19754> (дата обращения: 17.06.2015).

9. Саттарова З. М. Актуальность проблемы воспитания патриотизма и духовности в учреждениях СПО [Текст] / З. М. Саттарова // Инновационные педагогические технологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 182-186.

10. Соколова Л.А. Рефлексивный компонент деятельности, как необходимое условие развития учителя и учащихся// журнал «Иностранные языки в школе». – 2005.-№1.

11. Скородиевская Т.В. [Электронный ресурс] <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'nayatematika/all/2014/12/19/patrioticheskoe-vospitanie-aktualnost-tseli>.

12. Фото галерея [Электронный ресурс]// InoСМИ.ru [Интернет портал].URL: <http://www.yaik.ru/rus/gallery/>(Дата обращения 12.02.2016).

13. Фото казаки уральские и др. [Электронный ресурс]// InoСМИ.ru [Интернет портал].URL: <http://www.fresher.ru/2012/12/30/kazaki-na-foto-konca-19-go-nachala-20-go-veka/> (Дата обращения 12.02.2016).

14. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М.: «Сентябрь», 1996. - с. 96.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ушакова Т. А.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, морально-волевое воспитание, физическая культура, упражнения.

Актуальность. Духовность - это «устремление человека к тем или иным высшим ценностям и смыслу, идеалу, стремление индивида переделать себя, приблизить свою жизнь к этому идеалу и внутренне избавиться от обыденности» (В. И. Даль). Духовность выражается в стремлении человека строить свои отношения с окружающим миром на основе добра, истины, красоты, строить свою жизнь на базе гармонии с окружающим миром. Одним из наиболее сильнейших источников духовности является совесть, а проявлением духовности - любовь.

Нравственность это элемент культуры, содержанием которого выступают этические ценности, составляющие основу сознания. Нравственность - это способность человека действовать, думать и чувствовать в соответствии со своим духовным началом, это способы и приемы передачи своего внутреннего духовного мира.

Об актуальности духовно- нравственного воспитания в вузе, свидетельствуют многие кризисные явления современной жизни: наркомания, криминализация, низкий уровень общественной морали, утрата семейных ценностей, упадок патриотического воспитания, слабая физическая подготовленность и др. Слово «духовность» употребляются в наших выражений достаточно широко. И только в силу незнания его значения люди порой относят его лишь к одной из человеческой деятельности - религиозной. Религиозность это лишь определенное убеждение. Ду-

ховность и нравственность - понятия, существующие в единстве. При их отсутствии происходит распад личности и культуры. Главная цель духовно- нравственного воспитания - формирование человека, способного к принятию ответственных решений, а так же проявлять нравственное поведения в любой жизненной ситуации. Взаимодействие кафедр в целом и образуют некую структуру в воспитании тех или иных качеств.

Применение средств физического воспитания в формировании духовно-нравственных и морально-волевых качеств – один из наиболее результативных путей подготовки студентов к последующей жизни в обществе вне вуза. Актуальность проблемы определена тем, что у части студентов оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, милосердие, доброта, умение прощать, смелость, настойчивость, чувство коллективизма и др. Всё это говорит о том, что преподавателям кафедр физического воспитания необходимо уделять как можно больше внимания этой стороне воспитания.

В арсенале физического воспитания имеется немало средств и методов, содействующих воспитанию духовно-нравственных и морально-волевых качеств личности, которые с успехом могут быть применены в процессе обучения.

Основополагающими задачами духовно-нравственного и морально-волевого воспитания является:

Гармоничное духовное развитие личности, привитие ей основополагающих принципов нравственности: доброты, честности, укрепления семейных уз, а так же уважения к старшим.

Усвоение лучших моральных и нравственных принципов, выработанных человечеством на протяжении своей истории, воспитание патриотов России.

Сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей общества; развитие национальной культуры; воспитание граждан демократического государства, уважающих права и свободы личности; объединение усилий семьи. Исключительно ответственная работа преподавателя физической культуры по формированию духовно-нравственных и морально-волевых качеств личности студента требует от него особого мышления и специальных знаний. Особую роль играет и целенаправленность воспитания, и потому особо следует обозначить необходимость полного взаимопонимания, сплоченности, выработки единых требований.

Поскольку цели воспитания не остаются стабильными, необходимо всё время совершенствовать средства и методы воспитания, творчески использовать опыт коллег и рекомендации педагогической литературы. Сами методы воспитания, или способы воздействия, также не остаются неизменными, а бесконечно изменяются в зависимости от задачи, которую надо решить в данной конкретной ситуации. При этом педагог всё время использует не один какой-либо метод, а всё разнообразие методов.

Организация путём планомерного и регулярного выполнения определённых поступков и действий, позволяющая закалить силу воли, сформировать позитивные привычки и навыки поведения, называются упражнением.

Упражнения – составная часть методики нравственного воспитания. Это основной путь формирования твёрдых знаний, умений, навыков и привычек. Многократность выполнения установленного правила вырабатывает привычку – способность к определённому в данных условиях поступку, формирует правильное поведение студента.

Успеха в формировании какой-либо привычки можно добиться лишь при систематичности упражнений. Стоит педагогу несколько раз позволить нарушить установленное правило. И длительная работа идёт на смарку. Причём второй раз сформировать привычку будет значительно тяжелее.

В ходе занятий физическими упражнениями студенты постоянно преодолевают внешние и внутренние трудности. Практическая работа по преодолению препятствий на занятии физической культуры, в секционном занятии является эффективным средством воспитания не только дисциплины, но и воли.

Выводы. Большие возможности для воспитания у студентов целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, дисциплинированности заключены в подвижных и спортивных играх. Любая спортивная игра требует высокой дисциплины, а так же умения подчинять свои интересы и желания интересам других. Игрой нужно руководить.

И в заключении хочу вспомнить слова выдающего педагога СССР А. С. Макаренко: «Цель нашего воспитания заключается не только в том, чтобы воспитать человека-творца, человека-гражданина, способного с наибольшим эффектом участвовать в строительстве государства. Мы должны воспитать человека, который обязан быть счастливым».

Список литературы.

1. Алиева И. Е. Воспитание активной гражданской позиции студентов. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно-методическому журналу. – 2007. №6.
2. Государственная программа “Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы”.
3. Журавлева А. И. Воспитываем профессионала и гражданина. – 2006 .
4. Засухина А. Н. Патриотическое воспитание в ВУЗе. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно-методическому журналу. – 2005. №3.
5. Мальгин Е. Л. Формирование российской идентичности у студенческой молодежи как основы патриотического воспитания. – 2008. № 11.
6. Попов В. П. Актуальные вопросы патриотического воспитания студентов. СПО. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно-методическому журналу. – 2007. №5.
7. Снопко Н. М. Постановка эффективного патриотического воспитания студентов ВУЗов. Новые педагогические исследования. – 2007.

ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО» ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ

Хадиуллина Р. Р.¹, Сергеева А. Н.²
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: этнокультурная идентичность, когнитивный, мотивационный, поведенческий критерий.

Актуальность исследования. В связи с глобализацией культурного пространства не только России, но и всего мира, а также возрастании роли средств массовой информации, кинематографа, Интернета, сложившейся социально-экономической ситуацией в нашей стране, развитие этнокультурной идентификации является одним из актуальнейших вопросов современности [2].

Цель исследования: определить уровень сформированности этнокультурной идентичности у студентов 2 курса направления «Гостиничное дело» Поволжской ГАФКСиТ.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование на предмет выявления у студентов уровня этнокультурной идентичности по трем критериям (когнитивному, мотивационному, поведенческому);
2. Провести опрос среди студентов на предмет выявления у них готовности выполнять некоторые задачи в этнокультурной деятельности;
3. Представить результаты тестирования в MS Excel;
4. Определить у студентов уровень этнокультурной идентичности;
5. Оценить по пятибалльной системе задачи, которые готовы выполнять опрашиваемые студенты в этнокультурной деятельности;

Методы исследования. Теоретический: изучение и анализ литературы по теме: «Этнокультурная идентичность». Эмпирический: проведение эксперимента, обработка результатов.

Ход исследования. *Этнокультурная идентичность* – это приписывание человеком самого себя к определенной культуре, а также нахождение себя в пространстве этнокультуры. Критерии, по которым мы исследуем этнокультурную идентичность: *Когнитивный* (этнокультурные знания, кросскультурная грамотность, этнокультурное мышление, культура чувств), *Мотивационный* (оправданное поведение, всестороннее развитие человека императив духовности креативность этнокультурное мировоззрение толерантность), *Поведенческий* (этнокультурная активность, гармоничное отношение осознанное поведение) [1].

Проведение эксперимента. Для сбора информации мы использовали «обратную связь» – анкеты, включающей в себя 20 вопросов с пятью вариантами ответов [2]. Нами были протестировано 23 студента 2 курса направления «Гостиничное дело». Все студенты находились в одинаковых условиях тестирования. Время на прохождение теста неограниченно. Результаты тестирования были обработаны, переведены в таблицу *MS Excel*.

Тест						
Выявление уровней этнокультурной идентичности учащейся молодежи						
		1	2	3	4	5
1	КОГНИТИВНЫЙ КРИТЕРИЙ					
	<i>Этнокультурные знания</i>	0%	5%	36%	36%	23%
	<i>Кросскультурная грамотность</i>	0%	5%	18%	36%	40%
	<i>Этнокультурное мышление</i>	0%	0%	50%	32%	18 %
2	МОТИВАЦИОННЫЙ КРИТЕРИЙ					
	<i>Оправданное поведение</i>	0%	0%	36%	50%	14%
	<i>Всестороннее развитие человека</i>	0%	5%	23%	50%	23%
	<i>Императив духовности</i>	5%	14%	36%	27%	18%
3	ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ					
	<i>Этнокультурная активность</i>	5%	0%	36%	50%	9%
	<i>Гармоническое отношение</i>	0%	0%	5%	41%	55%
	<i>Креативность</i>	5%	5%	18%	55%	18%
	<i>Этнокультурное мировоззрение</i>	0%	5%	41%	36%	18%
	<i>Толерантность</i>	0%	0%	5%	36%	59%

Рисунок 1. Обработка результатов в Excel

На основании полученных данных нами были сделаны следующие **выводы**. *Когнитивный критерий* показал, что наиболее выраженной у опрошенных студентов оказалась *кросскультурная грамотность* – знание, понимание, уважение языка, традиций, обычаев и национальной психологии того или иного этноса (40 %).

По *мотивационному критерию* определения уровня этнокультурной идентичности было выявлено, что у студентов высоко сформирована *толерантность* – эмпатия, терпимость к другим народам, социальное доверие и активность (60 %).

Согласно *поведенческому критерию* 55 % опрошенных утверждают, что обладают гармоничным отношением к самому себе и окружающим себя этносам, реализуют себя во взаимоотношениях с людьми разных национальностей.

Оценивая по пятибалльной системе наиболее вероятную задачу, которую готовы выполнять опрошенные студенты в этнокультурной деятельности, это – *взаимодействие с общественностью*.

Результаты эксперимента показали, что большинство студентов имеют достаточно высокий уровень этнокультурной идентичности. Этот показатель говорит о том, что человек представляет свою связь с определенной этнической группой, ее прошлым, настоящим и будущим, а также знает свое место в пространстве социума и культуры. Несмотря на высокий уровень этнокультурной идентичности, студенты удерживают себя от проявления активности, направленной на ее поддержку. Мы предполагаем, это связано с тем, что на сегодняшний день мир стремительно меняется, и человек старается быть максимально универсально подготовленным к нему, вследствие чего он переосмысливает текущую деятельность и направляет свои усилия на поддержку не социальных и культурных ролей, а экономических.

Список литературы.

1. Халиков, И.Ю. Формирование этнокультурной и гражданской идентичности современной учащейся молодежи на основе духовно-нравственных ценностей татарской народной педагогики: Дисс...канд.пед.наук 13.00.01 / И.Ю. Халиков. – Казань: ИППО РАО, 2015. – 316 с.

2. Храпаль, Л.Р., Камалева А.Р. Культурная глобализация и этнокультурная идентичность общества как факторы модернизации современного образования / Л.Р. Храпаль, А.Р. Камалева // Известия Саратовского университета. Новая серия. – 2013. – Т.2. № 2. – С. 203 – 207.

ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО» ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ

Хадиуллина Р. Р., Портнова А. В.
Поволжская ГАФКСиТ, Казань, Россия

Ключевые слова: гражданская идентичность, студенты.

Актуальность исследования. Актуальность проблемы формирования гражданской идентичности многим обусловлена особенностями социокультурной, экономической и образовательной ситуации в стране. В нынешнее время становление гражданской идентичности личности является важной задачей образования [2].

Цель исследования: определить уровень гражданской идентичности у студентов 2 курса направления «Гостиничное дело» Поволжской ГАФКСиТ.

Задачи:

1. Провести тестирование среди студентов 2 курса направления «Гостиничное дело» на предмет выявления у них сформированности гражданской идентичности;
2. Представить результаты тестирования в MS Excel;
3. Определить уровень сформированности гражданской идентичности у студентов 2 курса направления «Гостиничное дело».

Методы исследования. Теоретический: изучение и анализ литературы по теме: «Гражданская идентичность». Эмпирический: проведение эксперимента, обработка результатов.

Ход исследования. *Гражданская идентичность* – осознание принадлежности к сообществу граждан того или иного государства, имеющие для индивида значимый смысл.

Проведение эксперимента. Для сбора информации мы провели тестирование студентов с помощью анкеты, включающей в себя 19 вопросов с пятью вариантами возможных ответов [1].

Нами были протестировано 20 студентов 2 курса направления «Гостиничное дело». Все студенты находились в одинаковых условиях тестирования. Время на прохождение теста неограниченно.

Результаты тестирования были обработаны, переведены в таблицу MS Excel.

Тест Выявление уровней гражданской идентичности учащейся молодежи					
	1	2	3	4	5
1 Как Вы оцениваете собственные патриотические знания?	0%	9%	39%	52%	0%
2 Насколько необходимо для Вас углубление и расширение своих знаний и знаний о культуре своего народа?	0%	0%	43%	13%	43%
3 Как Вы оцениваете свою внутреннюю гражданскую позицию?	0%	4%	26%	52%	17%
4 Насколько Вы довольны принадлежностью к своему народу?	0%	0%	9%	22%	70%
5 Насколько глубоко Вы знаете культуру своего народа?	0%	9%	39%	43%	9%
6 Как часто Вы читаете статьи в периодической печати или научных изданиях, посвященные обсуждению патриотических проблем и этнокультурным и социокультурным особенностям вашего региона?	22%	35%	35%	4%	4%
7 Насколько Вам присуще чувство ответственности за сохранение своего народа и общего социально-политического благополучия в стране?	0%	13%	26%	30%	30%

Рисунок 1. Обработка результатов в Excel

На основании полученных данных нами были сделаны следующие **Выводы:**

- 69% респондентов высоко оценивают свою внутреннюю гражданскую позицию;
- 70% студентов довольны принадлежностью к своему народу, при этом только 52% опрошенных глубоко знакомы с культурой своего народа и 65 % соблюдают ее традиции;

- практически 100% студентов выразили желание поддерживать связь с людьми различных национальностей и религий, 61% – заинтересованы в установлении межкультурного диалога;

- около 82% респондентов считают, что в академии достаточно высоко развито экологическое движение.

При этом только 8% опрошенных читают статьи в периодической печати или научных изданиях, посвященных обсуждению патриотических проблем, этнокультурным и социокультурным особенностям региона. И лишь 22% студентов высоко оценивают собственную роль в разрешении проблем, связанных с межэтническими конфликтами, и установлении активных взаимоотношений с другими этносами.

Заключение. Результаты эксперимента показали, что опрошенные студенты имеют достаточно высокий уровень гражданской идентичности: студенты ценят не только свою принадлежность к собственному народу, но так же заинтересованы в налаживании контактов и диалога с людьми других убеждений и национальностей. Таким образом, можно сделать вывод, что для преобладающего большинства опрошенных студентов важно сохранение существующих самобытных этнических коллективов и упрочение взаимосвязи между ними на общечеловеческой основе, поддержание традиций их народа.

Список литературы.

1. Комплексная безопасность образовательных учреждений в условиях поликультурного общества: методическое пособие / коллектив авторов – Казань: Издательство «Данис», 2015. – 57 с.

2. Храпаль, Л.Р., Камалева А.Р. Культурная глобализация и этнокультурная идентичность общества как факторы модернизации современного образования / Л.Р. Храпаль, А.Р. Камалева // Известия Саратовского университета. Новая серия. – 2013. – Т.2. № 2. – С. 203 – 207.

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Шопулатов А. Н.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: глобализация, культура, духовные ценности.

Актуальность. Необходимость изучения закономерностей развития культуры, Запада, Востока, отдельных национальных общностей, личности как субъекта культуротворчества диктуется потребностями как теоретического анализа современных социокультурных процессов в различных регионах, так и практикой формирования демократической культуры, имеющей общечеловеческое, планетарное значение. Сложная, многогранная проблематика функционирования и развития культуры различных наций постсоветского пространства чрезвычайно важно с точки зрения формирования демократической культуры, повышения роли и значения человеческого фактора общественного прогресса.

Социокультурные процессы, происходящие в рамках функционирования отдельных национально-этнических образований в условиях глобализации, подвергаются существенным изменениям. Под влиянием воздействия не только внутренних, но внешних факторов изменяются образ жизни, мышления, поведения целых

национальных, социальных групп населения, так и каждой личности. Меняется характер, содержание восприятия инациональных духовных ценностей. Демократизация различных сфер общественной жизни в странах постсоветского пространства приводит к формированию новых духовных ценностей на основе совершенно иных, отличных от прежних общесоветских идеалов. Меняется ракурс восприятия и национально-особенного в каждой культуре. Оценочное отношение, званное на разделении содержания единой культуры на различные составляющие исходя из классового подхода уступает место новому восприятию культурного наследия различных народов как единой уникальной сокровищницы общечеловеческих ценностей. Однако восприятие, как ценностей собственной культуры, так и инациональных, по существу, невозможно без определенного критерия оценки. Думается, таким критерием будет выступать соответствие культурных ценностей общечеловеческим, демократическим идеалам. Разумеется, в силу различий в общественно-историческом, духовном развитии, демократический потенциал культуры различных наций также существенно различается. Однако не различия, а общее, единое нравственно-эстетическое, духовное начало в культуре наций определяют возможность не только толерантного отношения инациональному, но и его эстетического восприятия. Интенсификация взаимодействия различных культур в условиях глобализации, особенно с развитием формационно-технической основы межнационального общения в планетарном масштабе существенно ускоряет процесс обогащения национальных культур общечеловеческим демократическим содержанием. Смена критериев оценки, как национального культурного наследия, так и инациональных культурных ценностей неизмеримо расширяет поле восприятия и усвоения духовного потенциала культуры, созданной различными народами в различные исторические эпохи, а также современных духовных ценностей. На этой основе зиждется формирование новой демократической культуры, принципы, идеалы которой едины, как для Востока, так и для Запада. Здесь хотелось бы особо отметить, то что демократические идеалы для их адекватного положительного восприятия и включения в систему духовных ценностей на уровне как национальных, социальных образований, так и личности, независимо от ее национальной принадлежности, не нуждаются в национальных формах выражения, проявления. Их не нужно «рядить в национальные одежды». Они просты, понятны каждому человеку, так как выражают естественные потребности в свободе самовыражения, самореализации своих интеллектуальных, духовных потенций, права, необходимые для свободной жизнедеятельности в любой социокультурной среде, независимо от ее географического расположения, национально-культурного содержания.

Необходимо особо отметить значение социально-психологических факторов в процессе восприятия инациональных духовных ценностей. При этом речь идет об изучении социально значимых, позитивных характеристик психологического склада наций, новых формирующихся социально-психологических феноменов, влияющих на культуротворческую деятельность наций, на процессы межнационального общения, тем самым и на духовный мир личности. В силу устойчивости психологических явлений, их тесной связи с прошлым народа, с национальными особенностями жизненного уклада, исследование их требует системного, конкретно-исторического подхода. Ныне в силу действия закономерностей культурно-исторической преемственности, инерции прежнего мышления, поведения, образа жизни все еще сохраняются стереотипы прежних ценностных ориентаций у опре-

деленной части населения. Существует определенная ностальгия по прежнему стилю и образу жизни, общественному устройству. Это - социально-психологическая основа для девальвации новых ценностей и идеалов формирующейся демократической культуры. Особенно явно психологические феномены отрицательной оценки принципов свободы личности проявляются на уровне обыденного сознания. Демократию винят и в распущенности нравов среди определенной части молодежи, и в распространении каких-то веяний моды, несовместимых с национальными ориентациями в этой области и т.д. Видимо, требуется выработка научно обоснованной целостной системы формирования личности на основе позитивного восприятия и усвоения демократического содержания, как собственной, так и инациональных культур.

На современном этапе взаимодействия цивилизаций Востока и Запада чрезвычайно важно развитие культуры толерантности, как социально психологической основы восприятия и усвоения духовных ценностей. Как не парадоксально, это прежде всего касается представителей Западной цивилизации. На различных уровнях взаимодействий, обращения можно натолкнуться на пренебрежительное отношение к восточной, особенно к ценностям исламской цивилизации, якобы, по мнению некоторых, даже ученых, несовместимы с идеалами демократии. При этом забывается, к примеру тот факт, что именно Восточный (исламский) Ренессанс, с его идеалами раскрепощения творческих потенций личности, явился духовной основой эпохи Возрождения на Западе. Как известно, эпоха Возрождения дала мощный толчок развитию демократических идей, которые в последующем приняли форму единой концепции. Если рассматривать историю развития цивилизации нашей планеты как единый и многообразный поток, кристаллизующий неповторимые творения духовного потенциала человека-творца, то можно найти множество точек опор для формирования культуры восприятия, лишенного национальной ограниченности. При этом речь идет не сколько о формировании культуры восприятия духовных ценностей на основе толерантности, понимаемой как терпимость, а столько о позитивном восприятии с элементами духовно-эстетического наслаждения от познания новых, ранее неизведанных проявлений человеческого духа.

В заключение хотелось бы обратить внимание еще на один аспект проблемы. Мы, думаем это свойственно и для других государств постсоветского пространства, много говорим о влиянии процесса глобализации на развитие рыночных отношений, на формирование среднего класса как социально-экономической основе развития демократической культуры. Однако не следует забывать, что демократическая культура, в какой бы национальной среде она не развивалась, является одновременно и духовно-нравственным образованием. Эта духовно-нравственная основа и является существенным интегрирующим фактором в сферах как межгосударственного, межнационального и межличностного общения. Поэтому актуализация духовно-нравственного потенциала каждой национальной культуры с ориентацией на укрепление демократических прав и свобод личности имеет существенное значение в формировании культуры личности как субъекта общественного прогресса.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТСТВИЕ МИНИСТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ Леонида Яковлевича Одера	3
ПРИВЕТСТВИЕ РЕКТОРА ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» Евгения Федоровича Орехова	4
1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
КОМПОНЕНТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФЕХТОВАНИЮ Абдурасулова Г. Б.	5
ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Бастраков Д. С., Ключкин В. В., Репникова Л. Н.	9
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ) В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ Евдокимов И. М., Спицын О. Л.	12
РУССКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ Ермохина Е. В., Вильданшина К. Р.	16
ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Ермохина Е. В., Орлик Е. А.	17
ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ «ТРЕНЕРА» И «ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ» Зиновьева Т. А., Кожевникова С. А.	20
АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТИВНОГО АРБИТРА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Йосипенко К. А.	24
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРИГАДНОЙ ФОРМЫ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ Камелькова Д. В.	27
УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛОВ-ПАРАЗИТОВ В РЕЧИ СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ИХ ИСКОРЕНЕНИЯ Коблякова В. В., Ермохина Е. В.	29
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Кокурин А. В., Куницин В. Н.	31
МЕСТО МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Королёв А. В.	35
ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА II СТУПЕНИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (МАГИСТРАТУРА) Кравченко А. А.	37

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК Кувалдина Е. А., Сычева Е. В.	40
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ Кувондикова Д. Э.	42
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ БУДУЩЕГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Легкая Н. М., Кукушкина В. В.	44
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА ВОЛЕЙБОЛА Луткова Н. В.	47
ЗНАЧЕНИЕ ЗАКОНОВ ФИЗИКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ Марданова И. Р., Шахматова В. В.	51
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КЕЙСОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ В ХОДЕ ЛЕТНИХ УЧЕБНО-ПОЛЕВЫХ ПРАКТИК Машкова И. В., Кухтарев С. С.	53
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ЛЕКЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» Мищенко Н. Ю.	58
ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Мищенко Н. Ю.	62
САМООБРАЗОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Найн А. А.	67
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЮСШ Николаев А. Н.	70
ПРИЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С ПОДРАСТАЮЩИМ ПОКОЛЕНИЕМ Новичкова Н. Г.	74
ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ ЛИЧНОСТНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ФИЛОСОВСКОМ И ИСТОРИКО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ Озеров А. А.	77
ВЛИЯНИЕ SMS-ЯЗЫКА НА УСТНУЮ И ПИСЬМЕННУЮ РЕЧЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Плотникова Н. А., Орлик Е. А.	80
ОБОСНОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАТЕМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ Стеценко Н. В., Широбакина Е. А., Лущик И. В.	82

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Тимошенко О. Д.	85
ОПОРА НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ АКТИВ КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Утегенова Н. Р., Усманова С. Ф., Серазетдинова Л. И.	87
МЕТОДОЛОГО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УМК ДИСЦИПЛИНЫ ИВС КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Харитонов В. И., Сыроватский Ф. Ф., Вандышев В. И.	92
ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ» Цандыков В. Э.	96
ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Шищенко Г. А.	100
2. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	
СПОРТИВНАЯ ИГРА ДАРТС КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ВУЗА Аверина Л. Ю., Ногаец О. А.	105
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ Березуцкий В. И.	107
ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ Корнев А. В.	111
ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ СДЕРЖИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Осенкова Д. И., Коновалов И. Е.	113
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ Путинцева Т. М., Ковылин В. С.	116
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ Радаева С. В.	119
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ПО АЗИМУТУ СПОРТСМЕНОВ - ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА Федорова Т. А.	123
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ Федорова И. Н., Головань А. Ф.	125

3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ 2016 ГОДА В Рио-де-Жанейро

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО КАРАТЭ

Королев Д. К., Габов М. В. 128

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БОКСЕРОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПРЕДОЛИМПЕЙСКОГО ГОДА

Халмухамедов Р. Д., Шин В. Н., Тажибаев С. С. 130

ЧЕМПИОНАТ МИРА – 2015 И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО БОКСУ

Халмухамедов Р. Д., Шин В. Н., Тажибаев С. С. 134

4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Абдуллаев М. Ж. 139

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ С МЯЧОМ

Аль Рубайе Нухад х Аббас, Правдов М. А., Правдов Д. М. 141

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ, КАНДИДАТОВ В СБОРНУЮ КОМАНДУ СТРАНЫ

Богинская Е. С. 145

ВЛИЯНИЕ ОМЦ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Борзилова Ж. М. 146

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Еганов А. В., Вандышев В. И., Куренкова Е. А. 150

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Кудрявцев П. А. 154

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИДОВ СОВРЕМЕННОГО СТАРТА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Мухамедшина З. Т., Коновалов И. Е. 159

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Новикова А. О. 163

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Платонов С. А., Дядюра В. П. 165

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НЕИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Потовская Е. С., Белоусова В. А., Попов И. В., Рыжов Р. А., Колпашникова В. С. 171

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ Рейх Е. И., Харламов В. О.	175
ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ Серебряков Ю. В.	177
АКТИВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ Троицкая Л. П.	180
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «УДАРНОГО» МЕТОДА В РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК-ФУТБОЛИСТОК Федчук Д. В., Федчук В. В.	183
СОСТАВ И СООТНОШЕНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ШПАЖИСТАМИ УЗБЕКИСТАНА Фетисова Н. А.	186
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА Шилько Т. А., Воронов С. С., Дробышева С. А., Крупицкая О. Н., Иноземцева Т. А.	189
МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В МОРДГПИ ИМ. М. Е. ЕВСЕВЬЕВА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» Шиндина И. В.	193
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МИНИ-ФУТБОЛУ В ВУЗЕ Шпак С. В., Чабанов А. И.	195
5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ГИМНАСТОК Андреевко Т. А.	201
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ Арьян М. З., Габов М. В.	203
СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ И ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ Артюшихина Я. А., Борисова Т. В.	205
КРИТЕРИИ ОТБОРА И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ С РАЗБЕГА Бобкова Е. Н., Свирин А. Н., Саенко А. В.	208
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ Гибадуллин М. Р., Саатов Т. А.	212
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ Гибадуллин М. Р., Каюмов А. А.	217

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ Гинзбург М. Г., Опошнян Е. Ю.	219
ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ Головко Д. Е.	221
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ Егорова М. А., Шестаков И. В.	224
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ Егорова М. А., Жеравков Р. М.	227
ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ РАЗВИВАЮЩИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ БОРЦОВ Еримбетов Б. К.	231
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Загrevский В.И., Лавшук Д.А., Загrevский О.И., Воронович Ю. В.	234
ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРАНИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК» В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Загrevский В. И., Лавшук Д. А., Загrevский О. И., Воронович Ю. В.	237
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Зарипова Ф. А.	243
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДКОЖНОГО ЖИРООТЛОЖЕНИЯ КАК ОСНОВА УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Звягина Е. В., Фокина Л. В.	245
СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ТИПАМИ И НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИМ СТАТУСОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ Ибрагимов А. К., Тошов М. Х.	248
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ Ибрагимов А. К., Акрамова Г. М.	250
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Карпенко И. В.	252
МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ Корнев А. В.	256
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЕЧНО– СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ Кузнецова К. И., Попова А. Ф.	259

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН Маъмуров Б. Б., Абдуллаев М. Ж.	262
КАЧЕСТВО ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА В УСЛОВИЯХ УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ Назаренко А. С.	264
ВЫЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАДАТКОВ У ДЕТЕЙ 7 - 10 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ Петин А. А., Харина И. Ф.	267
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОРСКИХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Пикалов Е. А.	271
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ОПЕРАТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ, ВРЕМЕННЫХ И ПРОСТРАНСТВЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ Писаренкова Е. П., Бобкова Е. Н.	275
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫДЮЩИХСЯ БЕГУНОВ- СПРИНТЕРОВ Прудникова Н. А.	279
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Рахмонова Д. О.	282
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ Рахмонов Р. Р., Халим-зода М. Э.	284
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА Свищева Е. Н., Гертнер С. В., Леконцев Е. В.	286
ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ Серебряков Ю. В.	289
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 11-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ Серебряков Ю. В.	292
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Сморчков В. Ю., Голубева Г. Н.	296
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ Сулаймонов С., Тажибаев С. С.	300
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В РЕГИСТРАЦИИ И ОБРАБОТКАХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮННЫХ БОКСЕРОВ Тажибаев С. С., Абдухамидов Р. Н., Туробов Х. Х.	303

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЛАВЯНСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ «ТРИЗНА» Туманов О. А., Габов М. В.	307
ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ Умаров Қ. А., Абдухамидов Р. Н.	309
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА У БОРЦОВ КАК МЕТОД ПОДГОТОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ Усмонов Д. Қ.	312
МЕХАНОТЕРАПИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С МНОГОУРОВНЕВЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНО- КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА Федчук В. В., Федчук Д. В.	314
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ Хаммухамедов Р. Д., Тажибаев С. С.	316
ВЛИЯНИЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ Чайка Ж. Ю., Галкина Д. О., Бондаренко Д. А.	321
ПРИМЕНЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВОЧЕК 4-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ Шарманова С. Б.	324
ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА Шахриддинова Л. Н.	327
ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК Юлдашев М. Р., Исроилов Ш. Ш.	331
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА	
КОМПОНЕНТЫ ДЕМОГРАФИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА РЕГИОНА Габдрахманов Н. К.	333
РАЗВИТИЕ СЕТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН: СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ Габдрахманов Н. К., Ермолаева П. О., Носкова Е. П.	338
НОРМЫ РУССКОГО ЯЗЫКА И ИХ ИЗМЕНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СТУДЕНЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ Ермохина Е. В. Титов Н. В.	341
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА Муродов Ж. Ж.	343
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНОВ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Рязанова Н. И.	345

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ Файзиев Я. З., Свечникова Д. В.	347
---	-----

7. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Аверина Л. Ю., Ногаец О. А.	349
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИАТЛОНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗАХ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ ФСБ РОССИИ Бакаев В. В., Челядинов В. В.	351
СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ ФСБ РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛИАТЛОНА Бакаев В.В., Челядинов В.В.	355
ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУСНИКОВ К СДАЧЕ ВФСК ГТО Банщиков А. Г.	359
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА Болотин А. Э., Криличевский В. И., Литвинов Н. В.	362
СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА Болотин А. Э., Криличевский В. И., Литвинов Н. В.	365
ДУХОВНАЯ ПУСТОТА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ПРОБЛЕМА РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА Гертнер С. В., Борисова Т. В.	369
ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ – ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ И СЛОЖНЫХ СФЕР ВОСПИТАНИЯ Грошева Т. Ю.	371
ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Ермохина Е. В., Орлик Е. А.	373
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗА Колямина Н. В.	376
ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Легкая Н.М., Ткач А.И.	378
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЛЮБИТЕЛЬСКОМУ СПОРТУ Новикова А. О.	382

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛГУФК К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	
Опошнян Е. Ю., Ликсунова К. А.	384
ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА УРОКАХ ИСТОРИИ	
Смирнова В. Р.	390
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Ушакова Т. А.	395
ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО» ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ	
Хадиуллина Р. Р., Сергеева А. Н.	397
ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО» ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ	
Хадиуллина Р. Р., Портнова А. В.	399
УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	
Шопулатов А. Н.	401

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(30 марта 2016 г.)**

Под ред. М. В. Габова

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 08.04.2016 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 26,0. Тираж 100 экз. Заказ № 33. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СЕРТИФИКАТ

выдан

*УЧАСТНИКУ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Среднее профессиональное и высшее образование
в сфере физической культуры и спорта:
современное состояние и перспективы развития»*

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»
профессор



Е. Ф. Орехов

30 марта 2016 г.
Челябинск